

# 課程名稱 | 太極拳+太極刀

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1092-1092T29

授課老師 | 鄭旭珉

最高學歷 / 國立臺南大學體育學碩士

- 相關學經歷 /
1. 中華民國太極拳總會及世界太極拳聯盟 國際級太極拳教練、裁判
  2. 中華民國國家級太極拳教練、裁判。
  3. 台南市體育會太極拳委員會委員。
  4. 2001第十五屆全國太極拳錦標賽太極拳推手冠軍
  5. 2010全民運動會太極拳推手全國第二名
  6. 第一屆總統盃、第七屆中華盃全國太極拳錦標賽皆獲獎項
  7. 致福益人學苑大光、循理教會太極拳講師。
  8. 臺南市勝安、仁愛、正風、王城西、正覺社區、光武里活動中心太極拳講師
  9. 臺南市長青公寓、仁愛之家及臺南大學之樂齡大學太極拳講師
  10. 臺南社區大學太極拳講師
  11. 臺南慈濟小學、鎮海國小、臺南附小及新興國中太極拳講師
  12. 臺南市海佃故事團太極拳講師
  13. 臺南市海佃國小教師團體太極拳講師
  14. 臺南市慈光身障協會太極拳講師
  15. 國立臺南大學武術講師
  16. 嘉南藥理科技大學樂齡大學經絡理療講師
  17. 台南應用科技大學運休系講師
  18. 台南市緣燈太極養生會太極拳指導顧問
  19. 奇美醫院太極養生功社團指導老師
  20. 教育部體育署國民體適能中級指導員
  21. 中華民國健身運動協會樂齡健身運動指導員
  22. 美國國際高校太極聯盟(US College Taiji Federation)國際醫療太極指導員
- ※ 受邀於致福學苑大光教會、循理教會、社大文化中心、社大台江分校海尾朝  
皇宮、總頭寮興安宮、什二佃南天宮、舊和順慈安宮、台南長青公寓、台南大  
遠百等地表演太極拳、太極劍、棍、功夫扇等。
- ※ 中華民國龍獅藝陣協會邀請春節期間於台南大遠百表演養生太極拳、太極功  
夫扇等。
- ※ 受社團法人中華文化觀光協會邀請參與100年813愛扇台南活動表演太極功夫

現職 / 國立臺南大學體育學系講師

上課時間 | 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2020年09月09日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

## 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

1. 在現今忙碌的生活中，希望能夠開闢出一片讓大家輕鬆自在的場所，學習一套既有放鬆身心效果，又富有強健身心的一套武術動作。
2. 這套太極拳富含太極拳剛柔並濟觀念和刀法要訣的功夫，讓我們可以感受到太極武術的內涵。
3. 隨著課程的進展，學員會越來越掌握得住內容精要，進而體現在生活中，身心輕鬆平靜及動作矯健和反應快速。
4. 希望帶領學員參與弱勢團體及廟宇、社區發展的公益服務，願學員在有了自身健康保證下，能夠引導人們走入戶外，把健康、服務的精神分享給更多的人

## 2. 修此門課需具備什麼條件？

年滿18歲以上社會人士皆可(若有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇症、應事先告知)，穿著寬鬆運動服自備毛巾及溫開水。  
凡是對於太極拳剛柔動作、中國刀法及社區服務志工有興趣者皆可

## 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

教學方式：

1. 本課程分二階段進行，前半段先做暖身運動，以拉筋、旋轉運動等功法，來幫助學員將身體的九大關節節節鬆開，再輔以調息吐納，來讓身心平靜下來。
2. 後半段則由老師以言語及肢體動作演練，再指導學生練習，並以循循善誘的方式，讓學生按著循序漸進的步驟來學會54式太極拳的動作；把整個招式再拆成分解動作，使學生能夠更清楚明瞭整個動作的運作模式，再加上招式的實用性及使用方法，以整個透明清晰的運作模式，更是讓學生學習沒有困難。
3. 給合廟會及社區公藝演出，進行社區參與的團體演出教學

學生收穫：

1. 初步讓學生有一套鬆柔的充氧運動，藉以幫助身心放鬆，達到強身健體的效果
2. 使學員可以透由呼吸吐納來平和情緒、調節心境，隨時讓自己保持冷靜
3. 藉由法動作的多變性，加強學員的反應能力
4. 強化大腦平衡能力；加強大腿的訓練，增強腿力及腰力
5. 陶冶個人的心性，使其不再心浮氣燥，使自己本身氣度能夠沉穩、平和
6. 結合廟會及社區公藝演出學習機會，培養學習者公開表演的膽識，與同好切磋武藝心得
7. 本課程可同時學到拳法和刀法

## 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%，學習態度20%，期末成果30%

## 5. 備註&推薦書目

※教具可選擇自己有興趣的採買，可請老師代購或是自行購買。

教材費 | 100 元

招生人數 | 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2020-09-09	防疫宣導、課程	第一堂課 防疫宣導

	晚上07:00~08:50	說明 太極刀基礎要領簡介	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 防疫宣導影片 <a href="https://reurl.cc/exMKGL">https://reurl.cc/exMKGL</a> 第一堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩</li> <li>2. 師生相見歡 課程說明 A. 太極拳的淵源及功法介紹、九大關節鬆開法、鬆身法、站樁功、太極要領的詳細說明等。 B. 刀法基礎理論、中國刀器介紹及刀的握法和身形配合</li> </ol>
2	2020-09-16 晚上07:00~08:50	調息吐納 含氧充沛	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高階的充氧運動—吸多吐少的腹部呼吸，說明刀法與吐納的配合。</li> <li>2. 身體動作和弓步、轉身、馬步等步法的配合</li> </ol>
3	2020-09-23 晚上07:00~08:50	人體脊椎 五弓合一	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 調整人體的骨骼結構，讓脊椎骨上下撐直。</li> <li>2. 刀是手的延伸，聚意到刀身，感受刀是身體的一部分</li> </ol>
4	2020-09-30 晚上07:00~08:50	肩沉肘墜 輕鬆自在	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體放鬆可使身心及大腦都能夠得到充分的休息。</li> <li>2. 沉肩墜肘，鬆柔有勁的動作會刀法剛柔並濟</li> <li>3. 劈、攔、撩、掃等四種刀法的使用</li> </ol>
5	2020-10-07 晚上07:00~08:50	腰馬功夫 強化下盤	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強腰跨及下盤的訓練，增強腿力及腰力</li> <li>2. 由腰腿的訓練，為刀法的步法奠定基礎</li> <li>3. 太極開合刀勢的說明</li> </ol>
6	2020-10-14 晚上07:00~08:50	複習及功架調整	暫定戶外教學場地—朝皇宮廟口 *視疫情狀況可以直播方式教學，以學員達到最佳學習為主，落實停課不停學
7	2020-10-21 晚上07:00~08:50	身體左右 協調平衡	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手掌和刀的配合在加強身體左、右的協調性，並增加攻防之間的配合度。</li> <li>2. 藉此讓自己能夠更好的掌握左、右手腳的配合，提升平衡感</li> <li>3. 架、削、抹等三種刀勢使用以及提膝、跳步的說明</li> </ol>
8	2020-10-28 晚上07:00~08:50	身形矯健 寓動於靜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體會太極刀圓形軌跡的動作，且記步隨身換、刀隨身走</li> <li>2. 由刀的說明，讓大家更加的了解這項兵器的特性和用法，對於學習刀法方面會更加容易上手</li> </ol>
9	2020-11-04 晚上07:00~08:50	動靜快慢 收發由心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 把動作快慢之間的銜接做好，使其行雲流水、連綿不絕，無不順暢</li> <li>2. 順、提、截、帶等四種刀勢使用及說明</li> </ol>
10	2020-11-11 晚上07:00~08:50	陰陽變化 旋轉攻防	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 借虛實旋轉的動勢來產生防禦及攻擊的動作</li> <li>2. 托、蓄、發等三種刀勢和虛實換步</li> </ol>
11	2020-11-18 晚上07:00~08:50	氣遍周身 意到刀尖	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合吐納，以氣運身、以意運刀，使其勁貫刀尖</li> <li>2. 刀法的構成要件：是由意、眼、手、身、步和刀法相互配合而成</li> </ol>
12	2020-11-25 晚上07:00~08:50	複習	暫定戶外教學場地—台江文化中心
13	2020-12-02 晚上07:00~08:50	拉筋強腰 身強體健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化腰腿和脊椎的直立，以及拉筋的訓練</li> <li>2. 下劈、反撩及分等三種刀勢及丁步、馬法和身體動作的配合</li> </ol>
14	2020-12-09 晚上07:00~08:50	閒庭信步 步步穩健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由落跨確實，來掌握身體重心的穩定性，讓我們在平時及練功時都能夠維持平衡，不易跌倒及受傷。</li> <li>2. 體會以身領刀，刀由身出的攻防實義</li> </ol>
15	2020-12-16	身心放鬆	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體放鬆，用全身的力量來掌握重心的移動和轉換。</li> </ol>

	晚上07:00~08:50	意定神寧	2.握、上托、反刺等三種刀法和身法、步法的配合
16	2020-12-23 晚上07:00~08:50	身與刀合 刀與意合	1.動作與呼吸的配合、心靈和吐納的協調以及人與刀之間的契合度 2.挑、架及格擋等三種刀勢與身法、步法和刀的配合
17	2020-12-30 晚上07:00~08:50	太極刀法 圓融無礙	1.太極刀法注重輕緩連綿與行雲流水的刀勢，以及沉穩平和的心性修為 2.隨著個人刀法的成長，更要體會出動中寓靜、剛柔並濟、重意不重力的風格特點，並融入個人修為當中
18	2021-01-06 晚上07:00~08:50	總複習及功架調整	暫定戶外教學場地-朝皇宮廟口