

課程名稱 | 養身導引-初階

課程屬性 生命與健康

課程編號 1092-1092H31

授課老師 黃興漢

最高學歷/ 立德大學科管所碩士

相關學經歷/ 游泳教練、台南市社區大學氣機導引講師、大道社區氣機導引講師、建南社區氣機導引講師、洲北社區氣機導引講師

現職/ 台南市社大講師

上課時間 每週五上午09:00-10:50 第一次上課日期 2020年09月11日 (星期五)

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

養身導引初級班，主要在強調身體肌肉、韌帶與九大關節的放鬆，再配合大量呼吸，使身體四肢的內側（為陰）與外側（為陽）不斷交錯運轉，以刺激肌肉筋骨的新陳代謝及抗壓力，增強免疫功能。

2. 修此門課需具備什麼條件？

- 1、對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者。
- 2、對恢復身心健康充滿自信心者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

- 1、動作原理、功效與實作並重方式授課。
- 2、建立對身體各關節鍛鍊與保護之觀念，進而強化身體免疫力。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。
- 3、學習心得分享。

5. 備註&推薦書目

【報名人數須知】

共收35人

109/7/5(日)早上9:00起~ 7/10(五)舊生報名期：收32人。

109/7/12(日)早上9:00起，新、舊生報名期：依先後順序收3人。

額滿後，依照先後順序登記後補至10人。

(建議登記前6位後補者，第一堂課要出席)

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	2020-09-11 上午09:00~10:50	1. 課程介紹 2. 以手旋踝3. 腳趾活動	借助手的旋轉動作, 以放鬆腳踝關節深層組織與韌帶, 並可有效預防腳踝扭傷及修復腳踝舊傷。
2	2020-09-18 上午09:00~10:50	1. 攀足鬆身2. 敲打足三陽足三陰3. 推手舒展	1. 運用手攀住腿部做對稱伸展, 並藉由腹部呼吸的鼓脹與縮小, 令氣按摩下腹腔臟腑且拓張肩胛骨可改善五十肩。 2. 促進腿部氣血循環。
3	2020-10-16 上午09:00~10:50	1. 交疊鬆身2. 蛙型彈壓3. 推手舒展	1. 主要在放鬆兩胯, 並有效改善腰背疼痛毛病、坐骨神經痛現象, 及有助深度睡眠品質與按摩腸胃。 2. 促進腿部抗壓力與肌力, 增強靜脈血回流心臟力道。
4	2020-10-23 上午09:00~10:50	1. 四稍旋轉2. 旋轉攀足3. 抱元引體	1. 旨在活化手腳四個頂點之末梢神經的感覺, 可促進血液循環。 2. 可快速消除腹部與大腿、小腿、腋下與側背的脂肪, 也可改善腰背及肋骨疼痛, 對腹脹胸悶, 常患抽筋有最好的自療效果
5	2020-10-30 上午09:00~10:50	1. 腕肘肩鬆身2. 通臂雙旋3. 抱元引體	1. 以腕肘肩等三個關節依序活動, 以放鬆手部手三陽, 手三陰等經絡與氣血活絡。 2. 可深層活動踝膝胯及腰胸頸等6大關節。 3. 強化頸部關節活動力及氣血循環。
6	2020-11-06 上午09:00~10:50	1. 一字鬆身2. 提膝固腎3. 氣貫三關	1. 透過細膩而徹底的旋轉, 對改善手與肩膀僵硬的問題大有效益。 2. 強化腰腿力量, 並可有效改善頻尿、耳鳴、眩暈等氣虛所造
7	2020-11-13 上午09:00~10:50	1. 旋腕轉臂2. 伏地鬆胯3. 氣貫三關	1. 旋腕轉臂就是旋轉腕肘肩三個關節, 再配合丹田內轉而啟動全身的氣機循環, 形成連綿不絕的引體動作; 有促進新陳代謝、增強免疫系統與泌尿系統的功能, 也可以治療腸胃病並增進
8	2020-11-20 上午09:00~10:50	1. 開運膏肓2. 龍蹬展臂3. 懣厥俯身	1. 開運膏肓及龍蹬展背是針對膏肓穴周邊各肌群及韌帶的放鬆, 可有效改善肩頸疼痛、僵硬、活動受限等狀況均有良好的改善效果。
9	2020-11-27 上午09:00~10:50	1. 拓引胸腺2. 盤腿旋腰3. 懣厥俯身	1. 旨在舒緩胸椎週邊肌內群與氣血循環的暢通, 可增強肺活量, 也能改善胸悶、胸痛等症狀, 並強化胸腺功能提升免疫力。 2. 目的在放鬆腰部以下的組織與關節, 並藉由身體的旋轉按摩
10	2020-12-04 上午09:00~10:50	1. 四肢臥伸2. 攀足長筋3. 大鵬引項	1. 四肢活動的能力會直接影響脊椎的靈活性, 因此做四肢臥伸可有效牽引脊椎各肌群與韌帶、神經的傳導能力, 亦可增強免疫力增加抵抗力。
11	2020-12-11 上午09:00~10:50	1. 盤腿旋腰2. 踝膝鬆身	第一節- 1. 目的在放鬆腰部以下的組織與關節, 並藉由身體的旋轉按摩下腹腔, 可以改善排便不順之苦。 2. 主要是訓練踝膝的鬆柔度, 更可以帶動臀部、脊椎等部位做深層的旋轉活動
12	2020-12-18 上午09:00~10:50	1. 滾背2. 曲膝抬臀3. 大鵬引項	1. 旨在放鬆脊椎上下各關節, 使關節間能充分得到氧氣的供應, 並減少關節的粘黏, 增加細胞帶氧量以活化脊椎組織。 2. 大鵬引項是針對頸靜脈舒張增強彈性。
13	2020-12-25 上午09:00~10:50	1. 熊經搖盪2. 熊經壓掌3. 仰轉止息	1. 搖肢體、動肢節身體氣機自然得以暢行無礙, 身體氣血通順循環佳則新陳代謝率一定提升。 2. 此法要將手指上翹, 勞宮穴主在洩心火, 用膝蓋上下彈動,
14	2021-01-08 上午09:00~10:50	1. 四肢臥伸2. 抱轉脊髓3. 仰轉止息	1. 身體平躺地面, 用雙手及雙腳四個頂點, 以同手同腳上下伸直與彎曲, 並在過程中抬臀收下巴, 有助四稍神經活絡。 2. 強化免疫系統與心肺上焦之氣, 可改善過敏性鼻炎、僵直性
15	2021-01-15 上午09:00~10:50	1. 提膝固腎2. 抱轉脊髓3. 伏地鬆	1. 強化腰腿力量, 並可有效改善頻尿、耳鳴、眩暈等氣虛所造成的症狀。

		胯	2. 強化免疫系統與心肺上焦之氣，可改善過敏性鼻炎、僵直性脊椎炎、五十肩等症狀。 3. 伏地鬆胯以強化髖關節旋轉空間與角度，有助走路移動腳步順暢度。
16	2021-01-22 上午09:00~10:50	1. 四肢臥伸2. 提膝固腎3. 伏地鬆胯	1. 身體平躺地面，用雙手及雙腳四個頂點，以同手同腳上下伸直與彎曲，並在過程中抬臀收下巴，有助四稍神經活絡。 2. 強化腰腿力量，並可有效改善頻尿、耳鳴、眩暈等氣虛所造
17	2021-02-05 上午09:00~10:50	1. 攀足長筋2. 凌波微步3. 甩手鬆身	1. 可鍛鍊肝肺腎等臟腑功能，對於鬆筋健骨亦有極佳效果。短時間內可增加身體的鬆柔度，其功效：身體僵硬、腰酸背痛、畏寒等症狀。
18	2021-02-12 上午09:00~10:50	1. 攀足長筋2. 凌波微步3. 甩手鬆身	1. 可鍛鍊肝肺腎等臟腑功能，對於鬆筋健骨亦有極佳效果。短時間內可增加身體的鬆柔度，其功效：身體僵硬、腰酸背痛、畏寒等症狀。