

課程名稱 | 養身導引—進階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1101-1101H09

授課老師 | 黃申景

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 | 每週二上午09:00-10:50 第一次上課日期 2021年03月09日 (星期二)

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

養身導引社團班，主要在強調身體的螺旋、開闔、延伸、絞轉，再配合氣與意識的運行和結合，使身體四肢骨骼與經脈藉氣機不斷交錯運轉，以刺激肌肉、筋骨、骨髓的新陳代謝，改善體質增加氣感為目的，同時達到身、心、意三者合而為一的目標。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 有經過「養身導引初級班」至少一學期的訓練。
2. 對養生功法有基礎的認知，且體能尚可者。

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、功效講解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，進而減緩身體老化速度。
3. 強調各功法之動作、呼吸、意識三合一的訓練，使身心靈達到淨化的效果。

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. 學習心得報告。

5. 備註&推薦書目

我不只是我(許添盛

著，賽斯文化出版)

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	2021-03-09 上午09:00~10:50	1.鬆身、仰臥攀足 2.螳螂捕蟬功法—金絲纏腕(1.各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「金絲纏腕」左右手各做6次。

2	2021-03-16 上午09:00~10:50	第一式) 1.鬆身、仰臥攀足 2.螳螂捕蟬功法—金絲纏腕(第一式)	1.各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.«金絲纏腕」左右手各做12次。
3	2021-03-23 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法 2.螳螂捕蟬功法—龍蹬展背(第二式)	1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.«龍蹬展背」左右手各做6次
4	2021-03-30 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法 2.螳螂捕蟬功法—龍蹬展背(第二式)	1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.«龍蹬展背」左右手各做12次
5	2021-04-06 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹 2.螳螂捕蟬功法—十字分攔(第三式)	1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.«十字分攔手」左右手各做6次。
6	2021-04-13 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹 2.螳螂捕蟬功法—十字分攔(第三式)	1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.«十字分攔手」左右手各做12次。
7	2021-04-20 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身 2.螳螂捕蟬功法—手揮琵琶(第四式)	1.一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.«手揮琵琶」左右手各做6次。
8	2021-04-27 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身 2.螳螂捕蟬功法—手揮琵琶(第四式)	1.一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.«手揮琵琶」左右手各做12次。
9	2021-05-04 上午09:00~10:50	1.逆、順腹式呼吸法 2.螳螂捕蟬功法—第一式到第四式	1.逆、順腹式呼吸法及鬆身操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.螳螂捕蟬功法—第1式到第4式左右手各6次。
10	2021-05-11 上午09:00~10:50	1.逆、順腹式呼吸法 2.螳螂捕蟬功法—第一式到第四式	1.逆、順腹式呼吸法及鬆身操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.螳螂捕蟬功法—第1式到第4式左右手各6次。
11	2021-05-18 上午09:00~10:50	1.螳螂捕蟬功法—第一式到第四式，第二節—生命閱讀週	第一節：螳螂捕蟬功法—第1式到第4式左右手各6次。 第二節：影片欣賞或邀請客座講師來分享學習 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，本學期以「他者關懷」、「學習分享」或「環境生活」為主題，下半堂課程開放所有社大師生參與討論。
12	2021-05-25 上午09:00~10:50	1.樁步練習、開闔導引法 2.螳螂捕蟬功法—左右螳螂(第五式)	1.樁步練習、開闔導引法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.«左右螳螂」左右手各6次。
13	2021-06-01 上午09:00~10:50	1.樁步練習、開闔導引法 2.螳螂捕蟬功法—左右螳螂(第五式)	1.樁步練習、開闔導引法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.«左右螳螂」左右手各6次。
14	2021-06-08 上午09:00~10:50	1.旋腕轉臂導引法 2.螳螂捕蟬功法—飛天遁地(第六式)	1.旋腕轉臂導引法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.«飛天遁地」左右手各6次。

15	2021-06-15 上午09:00~10:50	1.旋腕轉臂導引法 2.螳螂捕蟬功法—如封似壁(第七式)	1.旋腕轉臂導引法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.「如封似壁」左右手各12次。
16	2021-06-22 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身法 2.螳螂捕蟬功法—九鬼拔刀(第八式)	1.彎腰鬆身法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.「九鬼拔刀」左右手各6次。
17	2021-06-29 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身法 2.螳螂捕蟬功法—金鋼渡橋(第九式)	1.彎腰鬆身法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.「金鋼渡橋」左右手各6次。
18	2021-07-06 上午09:00~10:50	螳螂捕蟬功法—第一式到第九式	本功法主要預防及改善：胸悶背痛、呼吸不順、兩肋肩痛、雙手臂麻木疼痛、心律不整、疲勞氣滯、頭昏耳鳴、咳嗽氣喘、心肺功能不佳、便秘痔瘡、僵直性脊椎炎、體質虛弱、內分泌失調、心肺功能不佳等。