

# 課程名稱 | 養身導引—初階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1101-9009

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 | 每週五上午09:00-10:50 第一次上課日期 2021年03月12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，主要在強調身體的旋轉、開闔、延伸、絞轉，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，增強免疫功能。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者。

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，進而減緩身體老化速度。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1、課程出席率。 2、肢體動作實做。

5. 備註&推薦書目

### 【報名人數須知】

共收35人

110/1/3(日)早上9:00起~ 1/8(五)舊生報名期：收32人。

110/1/10(日)早上9:00起，新、舊生報名期：依先後順序收3人。

### 【110年春季班 1101停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

110年4月2日(五)-4月5日(一)清明節連續假期

110年6月14日(一)端午節

招生人數 | 35 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	2021-03-12 上午09:00~10:50	穴位介紹 椿步練習(平椿)	腕、肘、肩、攀足鬆身 強化免疫系統功法一：側引雙肋
2	2021-03-19 上午09:00~10:50	大鵬引項	大鵬引項：吸氣延伸脊椎手肘前引，吐氣收下顎；仰頭轉頸由左、上、右、下順時針旋轉三圈，再由右、上、左、下逆時針旋轉三圈，頭上轉時吸氣下轉時吐氣。
3	2021-03-26 上午09:00~10:50	抱轉脊髓	抱轉脊髓：兩肘相疊吸氣以腰部帶動(左臀向前頂出)，雙肘放置胸前依序由頸椎→胸椎→腰椎→胯向下翻轉眼睛注視對側腳跟盡量將脊椎轉至極致，身體向上吸氣向下吐氣，反順序亦然。
4	2021-04-09 上午09:00~10:50	活肩曲肘	活肩曲肘：以腰部、腋下、肩上等三個位置高度，用手肘向後、向前繞使體中夾脊兩穴位開合達到發鬆上肢之功效。
5	2021-04-16 上午09:00~10:50	旋腕轉臂	旋腕轉臂：透過腕肘肩的旋轉活動，引手三陰手三陽的虛實轉換，以疏通手部的末梢神經氣血活絡。
6	2021-04-23 上午09:00~10:50	引體旋天	引體旋天：透過雙手上舉引動上半身作360度旋轉，雙手向後吸氣向前吐氣，藉由旋轉使胃部與脾臟充分達到按摩放鬆的功效。
7	2021-04-30 上午09:00~10:50	抱元引體	抱元引體：以雙手肘曲肘向後吸氣向前吐氣來活絡胸腔，增強肺活量。
8	2021-05-07 上午09:00~10:50	開胸關肺	開胸關肺：藉由胸腔、肩胛及雙肋的拓展來增加肺活量，並透過360度圓形的立體旋轉，可牽引淋巴腺及胸腺。
9	2021-05-14 上午09:00~10:50	扣握舒指	扣握舒指：扣指時吸氣、舒指吐氣引動腰椎胸椎頸椎呈海帶於海中隨浪漂流放鬆狀來龍骨椎體。
10	2021-05-21 上午09:00~10:50	左右鶴潭	左右鶴潭：以旋轉腰部而帶動脊椎、頸椎；又以兩手為兩極，上下交替、陰陽相生，以牽引身體做大幅度的螺旋伸展，除帶腕、肘、肩外，更深及胸鎖關節及胸肋關節，可有效活動胸腔周圍肌群，促進心肺功能。
11	2021-05-28 上午09:00~10:50	生命體驗分享週一	
12	2021-06-04 上午09:00~10:50	鶴潭躄手	鶴潭躄手：透過腕、肘、肩及胸鎖關節呈「8」字形的徹底旋轉，可深入關節縫隙，並藉下丹田的提放來轉移重心因此「氣落湧泉」乃練功養生之之必修課程，本式導引動作習練日久，可將氣機導入湧泉，致令腳底生根，達到引氣歸元的目的。
13	2021-06-11 上午09:00~10:50	1.引挽彎腰 2.攔腰滑肘	1.引挽彎腰：吸氣時，落胯膝蓋微彎雙手打直重心在湧泉身體向後坐，使身體向上升起；吐氣時，雙手向下沿任脈向下吐氣到湧泉，使督脈延伸。 2.攔腰滑肘：雙手虎口交握用手肘左右擺動，藉此放鬆腰部肌群。
14	2021-06-18 上午09:00~10:50	疊岔壓腿	疊岔壓腿：旨在放鬆臏關節，透過雙腿來回起落轉動腰椎達到薦椎腰椎的肌腱放鬆，令氣可上下直通湧泉活躍腿部肌群。
15	2021-06-25 上午09:00~10:50	延脊划背	延脊划背：上半身如划船狀雙手上下擺動配合吸吐氣與腿部湧泉交替運用使身體達到活絡周身之效。

16	2021-07-02 上午09:00~10:50	呼吸以踵	<p>呼吸以踵：呼吸以踵是以逆腹式呼吸法，藉由動作的上下拉伸，讓氣經丹田、會陰，環繞而上尾閭，再循背脊而上，可調動手足三陽、三陰經，及陽維、陰蹻等經脈；</p> <p>通達內部臟腑，疏通任督二脈，強化肺臟、脾臟與腎臟的功能。</p>
17	2021-07-09 上午09:00~10:50	提膝固腎	<p>提膝固腎：提膝固腎即是運用提蹬膝蓋，搓熱掌心引心火摩擦兩腎，俾收以心火溫腎水之目的，動作中配合慢、勻、細、長的逆腹式呼吸方式，吸氣時令氣延督脈而上，呼氣時使氣順任脈而下，除暢通任督脈之氣，並強化腰背之束脊肌，伸展腿部股四頭肌，以幫助按摩心臟，促進心腎相交。</p>
18	2021-07-16 上午09:00~10:50	<p>1.開運膏肓</p> <p>2.龍蹬展背</p>	<p>1.開運膏肓：雙手成抱球狀手肘彎曲向上繞過後腦勺，向上吸氣向下吐氣並配合纏絲勁讓兩肩胛骨深層放鬆而達到背部氣血暢通。</p> <p>2.龍蹬展背：雙手伸直舉高雙腳打開與肩同寬，並向左後及右後方旋轉到極限轉動身體時吸氣當回到正面時把氣吐盡。</p>