

課程名稱 | 陳氏太極拳精要十八式

課程屬性 生命與健康

課程編號 1101-1101H06

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 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2021年03月08日 (星期一)

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. 在現今繁忙的生活當中，人們常處在精神緊繃、壓力煩惱中，因此需要適時紓解及釋放身心壓力，讓我們的身體與心靈處於平衡狀態。太極拳功法講求放鬆生理與心理狀態，收斂心神，調和陰陽，養氣壯志，因此有助於調節身體機能的平衡及提升自我紓壓機制，藉由本課程帶領學員體驗修練太極鬆柔及吐納功法的奧妙，在下班之餘讓自己有一清淨自在的園地。
2. 這一套太極拳養生功法，它是以鬆柔的理念為主，對於養氣非常的有幫助，其鬆柔綿密的運作方式，能夠幫助人調節生理機能、陶冶性情，再配合獨特的呼吸，更是能夠讓人氣遍百骸，全身氣血的運行都很通暢。
3. 隨著太極拳課程的進展，更能夠使學員如何去活用太極拳，把太極拳融入日常生活當中，不拘泥於形式，其行住坐臥皆可照著太極拳的精義去做。
4. 在養生之餘，會把太極拳應用的防身觀念帶進來，藉由同學間的互動練習而有基本的防身能力，為自己搏得生命的奇跡。

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。

凡是對於充氣的鬆柔運動及身心放鬆有興趣者皆可

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、旋轉運動和靜坐等功法，以及加強基本功的訓練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，更是讓學生學習無障礙。

學生收穫：

1. 初步讓學生有一套鬆柔的充氣運動，藉以幫助身心放鬆，達到強身健體的效果
2. 透過呼吸讓學員能夠按摩五臟六腑，強化消化系統、排泄功能，並提高心肺能力
3. 避免脊椎性的疾病，強化大腦平衡能力；加強大腿的訓練，增強腿力及腰力
4. 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
5. 太極拳更是一種氣功拳、一套上乘的練氣法門，在養氣方面有極大的成效；這套動功，基本能夠祛病強身，研習日久更會長命百歲。
6. 具備初階太極拳演化的防身能力

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%，學習態度20%，學習成果30%

教材費 | 100 元

招生人數 | 33 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-03-08 晚上07:00~09:50	人體宇宙，化生太極	1. 介紹“太極”演化概念，講述人體宇宙觀。 2. 陳式太極拳淵源及功法介紹。 3. 對神經衰弱、高血壓、心臟病、消化不良、關節炎等慢性病的防治效果。
2	2021-03-15	呼吸自然，納生	鼓蕩內氣，貫通人體經脈，可增加肺活量，防治慢性肺病，強

	晚上07:00~09:50	吐息	健身體，益智延年
3	2021-03-22 晚上07:00~09:50	輕鬆自然，身心自在	放鬆全身，導引心境調適，使心靈紓壓，除去焦慮、恐懼和緊張，讓和悅充滿全身
4	2021-03-29 晚上07:00~09:50	養生樁法，長壽穴位	站樁訓練，隨意站立，雙手環抱，全身放鬆，刺激足陽明經上長壽穴活絡人體氣血，使生機重現
5	2021-04-12 晚上07:00~09:50	金雞獨立，識心惟一	1. 藉由招式的訓練，學習如何平衡身體的重心，預防跌倒。 2. 佛家四定：『在空處定、在識處定、在無所有處定、在非想非非想處定』，借由此一招勢，學習讓自己”定”在身心平衡上
6	2021-04-19 晚上07:00~09:50	複習	複習及功架調整
7	2021-04-26 晚上07:00~09:50	內修覓心，心寧神清	1. 於坐中學定，涵養真元之氣。 2. 《黃帝內經·上古天真論》有云：『恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來』
8	2021-05-03 晚上07:00~09:50	易筋洗髓，鍛鍊經絡	以氣沉丹田為體，十二經絡為用，帶動手部陰、陽三經，強化五臟六腑的功能
9	2021-05-10 晚上07:00~09:50	纏絲螺旋，經筋強化	1. 太極螺旋纏絲運轉招式，增強人體十二經筋的韌性，延年益壽，活到天年 2. 道家有言：『筋長一寸，壽延十年』太極拳以螺旋纏絲的運轉路線，極大的增強人體十二經筋的韌性，延年益壽，活到天年。達摩《易筋經》也指出：『筋縮則亡，筋柔則康』
10	2021-05-17 晚上07:00~09:50	導引按摩，強腰健腎	1. 以意領氣，以氣運身，導引帶脈的氣血啟動，強固腰腎 2. 以導引按摩之法，活化腎臟，溫補腎氣
11	2021-05-24 晚上07:00~09:50	作息有序，形神俱在	1. 由順應時節、行乎中道觀念，體察天地化育萬物之理，講到人體結構，使學員動作有序，達到身心協調一致。 2. 《黃帝內經》：『法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去』
12	2021-05-31 晚上07:00~09:50	複習	複習及功架調整
13	2021-06-07 晚上07:00~09:50	動中禪心，釋放潛能	學習如何於動中取靜，靜中求動，使動與靜結合，以促進身心平衡，並調節個人情緒，使大腦平靜，從而激發身體潛能
14	2021-06-21 晚上07:00~09:50	丹田內轉，精氣充足	運轉小腹丹田，牽動五臟六腑，幫助現代人精氣充滿，促進腸胃蠕動，增強消化功能及排泄順暢，並改善生殖、泌尿系統及強化性功能等
15	2021-06-28 晚上07:00~09:50	陰陽調和，氣血循環	1. 太極拳內功涵養全身元氣，藉由意念、呼吸、動作的高度協調，讓全身氣血循環順暢，疾病自然遠離 2. 《道德經》有言：『天之道，損有餘而補不足』，體內陽氣燥火太盛或陽氣不足，藉由招式動作在訓練中損有餘而補不足，讓自身的陰陽達成平衡狀態
16	2021-07-05 晚上07:00~09:50	鬆靜自然，內外兼修	1. 此套功法動靜結合，內外兼修，形神合一，在鬆靜自然的前提下，追求人與大自然融為一體，天人合一的境界 2. 採天地清靈之氣，排除體內病濁雜氣，長養浩然正氣、陶冶

			高尚情操品德及坦蕩之胸懷
17	2021-07-12 晚上07:00~09:50	周天循環，延年 益壽	1. 太極功法週而復始，持之以恆的練習，使學員去病延年益壽。 2. 《易經》有云：『天行健，君子以自強不息』
18	2021-07-19 晚上07:00~09:50	總複習	複習及功架調整