

課程名稱 | 陳氏太極拳老架一路

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1101-9187

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 2021年03月10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. 在現今繁忙的生活當中，希望能夠給大家一片清淨自在的園地，在下班後，能夠有一個讓自己學習、調整放輕鬆的運動。
2. 陳氏太極拳老架一路是一套很不錯的選擇，它是以剛柔相濟的觀念為主，對於涵養精氣神非常的有幫助，其鬆柔綿密的拳法動作配合內在以意行氣、以氣運身的功法，能夠幫助人調節生理機能、陶冶性情，再配合獨特的呼吸，更是能夠讓人氣血雙暢，全身都很舒服。
3. 隨著課程的進行，由外在動作來引導學員進入內在深層次的修練，身心雙修，並由此由種子，能夠分享與其他人，來促進社會的和諧。

2. 修此門課需具備什麼條件？

謙虛自省、尊敬長者、品行端正
不驕不餒、崇尚武德、以和為貴

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. 本課程分三階段進行，前面先做暖身運動，以纏絲鬆筋、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. 中間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陳氏太極拳的招式動作；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。
3. 後面則輔以內家心法要訣，以分享個人經驗心得，使學員練習體會，在從旁指導。

學生收穫：

1. 讓學生有一套剛柔並濟的充氧運動，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內臟，強化消化系統，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. 加強內在修為，在靜心滌念及內功上有長足的進步

※【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）

出席率50%，學習態度20%，期末成果30%

招生人數| 25 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	2021-03-10 晚上07:00~08:50	人體宇宙，化生太極	1. 太極拳大師有云：『練拳不練功，到老一場空』，說明練內功的重要性，只練外在招式動作，不練內在功法，到頭來什麼都沒得到。 2. 黃帝內經中所言的「上醫治未病」，即現今流行的預防醫學。
2	2021-03-17 晚上07:00~08:50	吐納調息，納氣歸元	1. 鼓蕩內氣，貫通全身氣脈，可增加肺活量，防治慢性肺病，強健身體，益智延年。 2. 老子有云：『專氣致柔，能嬰兒乎』 3. 武術界諺言：『外練筋骨皮，內練一口氣』，強調內氣修為的重要性
3	2021-03-24	意清身輕，氣行	由太極拳的修行，使之意念澄淨、放鬆全身，導引心境調適，

	晚上07:00~08:50	周身	使心靈紓壓，除去焦慮、恐懼和緊張，讓和悅充滿全身，自然氣遍百骸，無病無痛。
4	2021-03-31 晚上07:00~08:50	混元樁法，長生不老	站樁功法，識心內觀，合手環抱，全身鬆淨，強化下半身，刺激十二經脈活絡人體氣血，使生機重現，元氣滾滾。
5	2021-04-07 晚上07:00~08:50	上下相隨，內外相合	1.由功法的訓練當中，學習如何平衡身體與心靈的重心，達到太極的境界。 2.由拳經拳論中：「一動無有不動，一靜無有不靜」的含義，運行太極拳達到全身協調而平衡的層次
6	2021-04-14 晚上07:00~08:50	複習	複習及功架調整
7	2021-04-21 晚上07:00~08:50	動中識禪，禪中入定	1.於坐中行氣，涵養真元之氣；於靜中入定，見我如來自性，了解何為真我。 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	2021-04-28 晚上07:00~08:50	易筋洗髓，鍛鍊經絡	1.以氣沉丹田為體，十二經絡為用，帶動手腳三陰三陽經絡經筋的訓練，以達到強化五臟六腑的功用，才能延年益壽，活到天年。 2.道家經典有言：『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。達摩《易筋經》也指出：『筋縮則亡，筋柔則康』。
9	2021-05-05 晚上07:00~08:50	煉體煉心，悟真修真	1.古時修練有四大境界『練精化氣、練氣化神、練神還虛、還虛合道』，講述由煉形到煉心及至天人合一之道。 2.張三丰又稱為張真人，何謂真人：『提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敵天地，無有終時，此其道生』
10	2021-05-12 晚上07:00~08:50	心引意導，溫陽補腎	1.以心行氣，以氣運身，導引全身氣脈運行，使之氣遍周身，始能氣斂入骨，強固腰腎， 2.以導引按摩之法，活化腎臟，溫補腎氣。
11	2021-05-19 晚上07:00~08:50	作息有序，形神俱在	1.講述順應時節行事之道觀念，體察天地化育萬物之理，使學員知陰陽、明術數、應天心，而終天年。 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	2021-05-26 晚上07:00~08:50	複習	複習及功架調整
13	2021-06-02 晚上07:00~08:50	快慢相間，動靜協調	學習如何於太極動禪內動中取靜，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，開發腦域，提升反應能力。
14	2021-06-09 晚上07:00~08:50	丹田內轉，精氣十足	運轉腹部丹田，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	2021-06-16 晚上07:00~08:50	陰陽調和，氣行血走	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，讓自己的陰陽達成平衡狀態。
16	2021-06-23	鬆靜自然，內外	1. 此套功法動靜結合，內外兼修，形神合一，在鬆靜自然的前

	晚上07:00~08:50	相合	<p>提下，追求人與大自然融為一體，天人合一的境界。</p> <p>2. 採天地清靈氣而排體內病濁之氣，並長養浩然正氣、陶冶高尚情操品德及坦蕩之胸懷。</p>
17	2021-06-30 晚上07:00~08:50	周天運行，生生不息	<p>1. 藉由不斷反覆運行內家太極功法，使學員去病延年，長命百歲。</p> <p>2. 《易經》有云：『天行健，君子以自強不息』，強調要去三病：「無恒之病、貪多之病、求速成之病」。</p>
18	2021-07-07 晚上07:00~08:50	總複習及功架調整	複習及功架調整