

課程名稱 | 心觀太極拳社(社團選修——限本學期選課生，但社費另繳交給社團)

課程屬性 | 自組性社團

課程編號 | 1101—9188

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 | 每週六上午10:00—11:50 第一次上課日期 2021年03月13日 (星期六)

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. 在現今忙碌的生活中，希望能夠開闢出一片讓大家輕鬆自在的場所，學習一套既有放鬆身心效果，又富有強健身心的一套武術動作。

2. 社員間相互學習，讓太極拳的真意融入生活中，進而改善個人與家庭的關係，不定期安排社區教學。

## 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。

凡是對於太極拳有興趣者皆可

## 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 每週六上午10點半至11點半於成功國中風雨球場附近定期聚會

2. 強健身心、社區服務

※【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】

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| 0 學分 0 元 ( 18 週課程/一次上課 0 小時 )

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-03-13 上午10:00~11:50	太極拳團練	太極拳系列，如鄭子37式太極拳、陳式太極拳、太極功夫扇、太祖對棍、46式太極短棍、34式太極刀、陳式太極劍、54太極劍、42式太極劍.....等等均可在此團練，有師兄姐會帶練，以及互相交流心得體會。 若有因故無法來上正課，也可來此補課。
2	2021-03-20 上午10:00~11:50	太極拳團練	太極拳系列，如鄭子37式太極拳、陳式太極拳、太極功夫扇、太祖對棍、46式太極短棍、34式太極刀、陳式太極劍、54太極劍、42式太極劍.....等等均可在此團練，有師兄姐會帶練，以及互相交流心得體會。 若有因故無法來上正課，也可來此補課。
3	2021-03-27 上午10:00~11:50	太極拳團練	太極拳系列，如鄭子37式太極拳、陳式太極拳、太極功夫扇、太祖對棍、46式太極短棍、34式太極刀、陳式太極劍、54太極劍、42式太極劍.....等等均可在此團練，有師兄姐會帶練，以及互相交流心得體會。 若有因故無法來上正課，也可來此補課。
4	2021-04-03 上午10:00~11:50	太極拳團練	太極拳系列，如鄭子37式太極拳、陳式太極拳、太極功夫扇、太祖對棍、46式太極短棍、34式太極刀、陳式太極劍、54太極劍、42式太極劍.....等等均可在此團練，有師兄姐會帶練，以及互相交流心得體會。 若有因故無法來上正課，也可來此補課。
5	2021-04-10 上午10:00~11:50	太極拳團練	太極拳系列，如鄭子37式太極拳、陳式太極拳、太極功夫扇、太祖對棍、46式太極短棍、34式太極刀、陳式太極劍、54太極劍、42式太極劍.....等等均可在此團練，有師兄姐會帶練，以及互相交流心得體會。 若有因故無法來上正課，也可來此補課。
6	2021-04-17 上午10:00~11:50	太極拳團練	太極拳系列，如鄭子37式太極拳、陳式太極拳、太極功夫扇、太祖對棍、46式太極短棍、34式太極刀、陳式太極劍、54太極劍、42式太極劍.....等等均可在此團練，有師兄姐會帶練，以及互相交流心得體會。



			及互相交流心得體會。 若有因故無法來上正課，也可來此補課。
18	2021-07-10 上午10:00~11:50	期末展演&社區服務	太極拳系列，如鄭子37式太極拳、陳式太極拳、太極功夫扇、太祖對棍、46式太極短棍、34式太極刀、陳式太極劍、54太極劍、42式太極劍.....等等均可在此團練，有師兄姐會帶練，以及互相交流心得體會。 若有因故無法來上正課，也可來此補課。