

課程名稱 | 氣機導引進階

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 961-921

授課老師 | 黃興漢

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 2007年03月06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

氣機導引進階班，主要在強調身體的旋轉、開闔、延伸、絞轉，再配合氣的運行，使身體四肢骨骼與經脈藉氣機不斷交錯運轉，以刺激肌肉筋骨的新陳代謝，改善體質增加氣感為目的。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對肢體肌力鍛鍊有基礎者與重視養生概念者。

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。

招生人數 | 40 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	1999-11-28 上午09:00~10:50	樁步練習(平樁) 逆、順腹式呼吸法	肺臟保健功法一：左右鶴潭 功法二：鶴潭礮手
2	1999-12-05 上午09:00~10:50	樁步練習、逆、 順腹式呼吸法	肺臟保健功法一：左右鶴潭 功法二：鶴潭礮手
3	1999-12-12 上午09:00~10:50	樁步練習、起收 式、開闔導引法 、腹式呼吸法	肺臟保健功法三：猿呼引肋 功法四：抱轉脊髓
4	1999-12-19 上午09:00~10:50	開闔、旋腕轉臂 導引法	肺臟保健功法三：猿呼引肋 功法四：抱轉脊髓

5	1999-12-26 上午09:00~10:50	開闔、旋腕轉臂 導引法	肺臟保健功法五：旋轉乾坤 功法六：乾坤礪手
6	2000-01-02 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法、旋腕轉臂 導引法	肺臟保健功法五：旋轉乾坤 功法六：乾坤礪手
7	2000-01-09 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法彎腰鬆身法 、一字鬆身法	肺臟保健功法七：單手去煩 功法八：霹靂壓掌
8	2000-01-16 上午09:00~10:50	開闔導引法彎腰 鬆身法、一字鬆 身法	肺臟保健功法七：單手去煩 功法八：霹靂壓掌
9	2000-01-23 上午09:00~10:50	生命體驗分享週- -引導學員做生命 內在靈性的探討	
10	2000-01-30 上午09:00~10:50	開闔導引法、彎 腰鬆身法、一字 鬆身法	肺臟保健功法一至八連續動作練習
11	2000-02-06 上午09:00~10:50	開闔導引法、彎 腰鬆身法、一字 鬆身法	脾胃保健功法一：夜狼翻身 功法二：引體旋天
12	2000-02-13 上午09:00~10:50	開闔導引法、彎 腰鬆身法、一字 鬆身法	脾胃保健功法一：夜狼翻身 功法二：引體旋天
13	2000-02-20 上午09:00~10:50	起收式、彎腰鬆 身法、一字鬆身 法	脾胃保健功法三：抱運脾元 功法四：搖磨穀倉
14	2000-02-27 上午09:00~10:50	起收式、彎腰鬆 身法、一字鬆身 法	脾胃保健功法三：抱運脾元 功法四：搖磨穀倉
15	2000-03-05 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法、彎腰鬆身 法、一字鬆身法	脾胃保健功法五：抱推氣海 功法六：抱元引體
16	2000-03-12 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法、彎腰鬆身 法、一字鬆身法	脾胃保健功法五：抱推氣海 功法六：抱元引體
17	2000-03-19 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法	脾胃保健功法五：抱推氣海 功法六：抱元引體
18	2000-03-26 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法	脾胃保健功法七：引磨腹氣 功法八：握拳蹲舉 功法九：單舉理脾