

# 課程名稱 | 氣機導引初階

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 961-934

授課老師 | 黃碧瑜

最高學歷/ 實踐大學生活應用科學系

相關學經歷/ 1. 手語教學經歷：

- (1) 台南社大：95-2學期~113-2學期：[靈巧手語] 課程。
- (2) 勞動部勞動力發展署110年度下半年~112年度上半年：[靈巧手語會話] 課程
- (3) 臺灣手語課程教學支援人員
- (4) 臺南市立圖書館公園新總館-  
主講：文化類志工教育特殊教育訓練「認識臺灣手語與文化」
- (5) 臺南市立圖書館公園總館-113年春季研習班-「手語入門」課程
- (6) 岡山長老教會松年大學[手語課]：96學年度~2024學年度第一學期(迄今)
- (7) 台南市社大、台江社大、屏東社大、屏南社大等、國立臺灣歷史博物館、中華民國聲暉聯合會(高雄班)、中山大學、台南啟聰學校、醫院志工手語課、教會福音手語班 ..... 等

2. 手語翻譯實務經歷：

- (1) 高雄市議會定期會議事電視轉播之手語同步翻譯
- (2) 高雄市手語服務中心
- (3) 國立台灣文學館112年「手語文學力—臺灣手語導覽共創工作坊」：錄取手語導覽員
- (4) 樹德科技大學諮商中心資源教室、大仁及美和科大課堂、講座等
- (5) 台南大學特殊教育系舉辦相關特教和手語研討會、地方公職人員選舉電視公辦政見發表會錄影、全國身心障礙技能競賽、公視聽聽看手語節目南部外景、國家身心障礙特考考場手譯服務等。
- (6) 聽障運動競賽：
  - A. 2009年台北聽障奧林匹克運動會
  - B. 2008年、2010年國際聽障自由車環台賽(第一、二屆)
  - C. 109年、111年高雄聽障籃球隊參加全國身障運動會比賽
- (7) 協助聾人參與課程、求職、醫療、法律、研究所畢業論文口考等
- (8) 高市政府社會局：家庭暴力及性侵害防治中心通譯大使
- (9) 參與中正大學語言所手語研究計畫(如：「台灣手語地名電子資料庫」及「台灣手語姓氏電子資料庫」)
- (10) 94~95年-參與台灣無障礙協會與台灣衛視合作電視公益節目(下港服務站~”律師服務站”、”福報南台灣”)手語翻譯
- (11) 高雄廣播電台主持人海明邀請於95.2/10「愛心加油站」節目，訪談聽障者、手語、手譯動機及服務等議題。

現職/ 台南市社大講師, 國高中手語教師, 手語翻譯員

上課時間 | 每週五上午09:00-10:50 第一次上課日期 2007年03月09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

氣機導引初級班，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。

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	穴位介紹 樁步練習(平樁)	腕、肘、踝、攀足鬆身(1)、強化心血管系統功法一：推手舒展
2	1999-12-05 上午09:00~10:50	樁步練習、開闔 導引法 逆、順腹式呼吸	腕、肘、踝、攀足鬆身(1、2) 、四梢旋轉、交疊鬆身、強化心血管系統功法一：推手舒展
3	1999-12-12 上午09:00~10:50	樁步練習(左右運 轉)、起收式、開 闔導引法、腹式	腕、肘、踝、攀足鬆身(1~3) 、四梢旋轉、交疊鬆身、強化心血管系統功法二：抱元引體
4	1999-12-19 上午09:00~10:50	樁步練習(左右運 轉)、起收式、腹 式呼吸法、開闔	踝、攀足鬆身(全)、四梢旋轉、交疊鬆身(跪姿)、強化心血管 系統功法二：抱元引體
5	1999-12-26 上午09:00~10:50	樁步練習(前後運 轉)、起收式、腹 式呼吸法、開闔	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身(攀足長筋後操作)、強化 心血管系統功法三：氣貫三關
6	2000-01-02 上午09:00~10:50	樁步練習、起收 式、開闔導引法 、旋腕轉臂導引	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身、大貓走路、強化心血管 系統功法三：氣貫三關
7	2000-01-09 上午09:00~10:50	樁步練習、起收 式、開闔導引法 、旋腕轉臂導引	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身、大貓走路、強化心血管 系統功法三：氣貫三關
8	2000-01-16 上午09:00~10:50	樁步練習、起收 式、開闔導引法 彎腰鬆身法、一	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身、大貓走路、強化心血管 系統功法四：懾厥俯伸
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	椿步練習、起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路、踝膝胯鬆身法、強化心血管系統功法五：大鵬引項
11	2000-02-06 上午09:00~10:50	椿步練習起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路、踝膝胯鬆身法、強化心血管系統功法五：大鵬引項
12	2000-02-13 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法	踝、攀足鬆身、攀足長筋、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法五：大鵬引項
13	2000-02-20 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法	踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法六：仰轉止息
14	2000-02-27 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法	踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法六：仰轉止息
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	踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法七：爭項引脊
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	踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法七：爭項引脊
17	2000-03-19 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法	踝強化心血管系統功法一至七連續動作之練習
18	2000-03-26 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法	踝強化心血管系統功法一至七連續動作之練習