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~114-1學期:「靈巧手語」課程。
- (2)113年手語翻譯人才基礎培訓班-平安基金會
- (3)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
- (4)臺灣手語課程教學支援人員
- (5)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」

- (6)臺南市立圖書館公園總館-手語課程(113年春季研習班、114年秋季研習班)
- (7)岡山長老教會松年大學「手語課」:96學年度~2025學年度第二學期(迄今)
- (8)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)協助聲人參與課程、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、開悶、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)

1000 11 00		
1999-11-28 上午09:00~10:50	穴位介紹 椿步練習(平椿)	腕、肘、踝、攀足鬆身(1)、強化心血管系統功法一:推手舒展
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
1999-12-12 上午09:00~10:50	樁步練習(左右運轉)、起收式、開 閩導引法、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
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
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
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
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
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:
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	
	1999-12-05 上午09:00~10:50 1999-12-12 上午09:00~10:50 1999-12-19 上午09:00~10:50 1999-12-26 上午09:00~10:50 2000-01-02 上午09:00~10:50 2000-01-09 上午09:00~10:50 2000-01-16 上午09:00~10:50	1999-12-05 上午09:00~10:50

10	2000-01-30	椿步練習、起收	踝、攀足鬆身 、交疊鬆身、大貓走路、踝膝胯鬆身法、強化心
	上午09:00~10:50	式、開闔導引法 、變腰鬆身法、	血管系統功法五:大鵬引項
11	2000-02-06	棒学驟習法起收	踝、攀足鬆身 、交疊鬆身、大貓走路、踝膝胯鬆身法、強化心
	上午09:00~10:50	式、開闔導引法	血管系統功法五:大鵬引項
		、彎腰鬆身法、	
12	2000-02-13	起收式、開闔導	踝、攀足鬆身、攀足長筋、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法、大貓走
	上午09:00~10:50	引法、彎腰鬆身 法、一字鬆身法	路、強化心血管系統功法五:大鵬引項
10	2000 00 00		
13	2000-02-20 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法、彎腰鬆身	踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法六: 仰轉止息
	上 1 03.00 10.30	法、一字鬆身法	
14	2000-02-27	起收式、開闔導	
	上午09:00~10:50	引法、彎腰鬆身	,
		法、一字鬆身法	
15	2000-03-05	起收式、開闔導	踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法七:爭項引脊
	上午09:00~10:50	引法、彎腰鬆身	
		法、一字鬆身法	
16	2000-03-12	起收式、開闔導	踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法七:爭項引脊
	上午09:00~10:50	引法、彎腰鬆身 法、一字鬆身法	
17	2000-03-19	起收式、開闔導	四沿儿以上悠多仗力计,万上市倚纸价力值羽
11	2000-03-19 上午09:00~10:50	起收式、開圖等 引法	課強化心血管系統功法一至七連續動作之練習
	_ 00.00 10.00		
18	2000-03-26	起收式、開闔導	踝強化心血管系統功法一至七連續動作之練習
	上午09:00~10:50	引法	
		•	•