

課程名稱 | 上班族紓壓太極拳

課程屬性 生命與健康

課程編號 982-95

授課老師 蘇坤林

最高學歷/ 大學

相關學經歷/ ※ 連絡電話：0932718466 e-mail:6851694@gmail.com

※ 華佗門五禽之戲第80代入門弟子

※ 臺南市石門國小、大光國小課後社團太極拳指導老師

※ 103年榮獲臺南市政府賴清德市長頒發體育貢獻終身成就獎。

※ 獲臺南市政府、台南縣政府多次表揚頒發優良體育運動教練勳章及獎狀。

※ 法務部矯正署嘉義監獄收容人太極拳講師。

※ 衛生署立臺南療養院專案計畫養生氣功八段錦講師。

※ 台南市社會局養生太極拳講師。

※ 財團法人愛盲基金會養生氣功八段錦講師。

※ 中華民國太極拳總會國際級教練、國際級裁判。

※ 中華世界楊太極武藝總會國際錦標賽主任裁判。

※ 台南市體育總會太極拳委員會主任委員。

※ 台南縣太極拳協會理事長。

※ 白河鎮太極拳協會理事長。

※ 台南縣體育會太極拳委員會主任委員。

※ 中華世界楊太極武藝總會中南區會會長。

※ 中華世界楊太極武藝總會常務理事。

※ 中華楊家老架太極武藝協會創會理事。

※ 白河區體育會理事。

※ 台南市(縣)楊太極武藝協會常務監事。

※ 新營市體育會太極拳委員會常務委員。

※ 崑山科技大學樂齡大學太極拳講師。

※ 南關社區大學太極拳講師。

※ 嘉義市社區大學太極拳講師。

※ 台南市社區大學太極拳講師。

※ 各區、會、院校、機關團體專業運動教練。

現職/ 臺南市體育總會太極拳委員會主任委員。臺南市太極拳文化協會理事長。

上課時間 每週四晚上 07:00-09:50 第一次上課日期 2009年09月10日 (星期四)

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

在〈楊家老架式太極拳〉門下修練的課程教材裡頭，除了太極拳術、太極刀術、太極劍術、太極

陰符槍法及推手發勁之外，還有一門獨具特色，吐故納新、導氣引體之術，名曰八段錦。

八段錦是八段多彩多姿不同形式的身體動作結構。而用絲織品--『錦』的精緻，來比擬其結構與作用的可貴。是東方最著名的養生功法之一。早在北宋時已有記載，至今已有八百餘年的歷史。由於它練起來令人全身氣血和順，動作優雅大方，就好像上等的絲綢錦緞一樣珍貴優美。加上動作共分為八段，故名「八段錦」。

多年來我在各機關、學校或團體，教導中外人士練功運動來防治疾病時，發覺大家都很懶，複雜或困難的動作都不願意做或持續下去，因此我在這兒先以老少鹹宜且簡單好學的八段錦氣功運動，讓大家躺著、坐著也可以健身。這些動作便於大家來練習與記憶，假如不記得招式的名字也沒關係，只要記得與體會動作的精髓、呼吸、氣感及深層作用即可。著眼於上班族的常見煩惱：缺氧胸悶、眼睛疲勞、頸椎僵直，腰酸背痛以及壓力大、頭痛失眠、情緒浮躁、腸胃、月事不順…等問題，薈萃諸多巧妙的體位，在老師的示範下，教你通過美妙的體位伸展脊椎、放鬆背部肌肉，消除頭腦中的混沌感，協調神經系統，讓你上班更來勁兒！

2. 修此門課需具備什麼條件？

想永保安康當個真正的樂活族者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

八段錦在它的教程中，從三個教學的層面上來實施教學。

第一個層面稱作「說課」，對從學者提示新教材部分，做輪廓性的說明，作示範性的演示，這樣使從學者先行瞭認要學習的是什麼，再試行模仿其操作。

第二個層面稱作「盤功」。對每一個細節操作，嚴格要求其規格，務使每一個細節操作所構成的姿勢正確的教學，教師著重解惑與糾正，從學者著重求真。

第三個層面稱做「行功」，在每一大段的身體動作教學完畢之後，這是連貫各細節的統合練習，又是各段依次連貫的統合練習，要求動作的紮實連貫，熟練從容，尤重心平氣和而內在精神與外在形式的合一。使臟腑官能之間的那些神經脈絡能發揮其完善的生理效用。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率40%，個別演練驗收30%，心得報告30%。

招生人數 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2009-09-10 晚上 07:00~09:50	*八段錦介紹 *運動傷害預防	*八段錦的由來、師承。 *快樂鬆身（拉筋十式）。認識身體架構。
2	2009-09-17 晚上 07:00~09:50	第一段： 提地托天理三焦	「提地、托天」是指身體動作的結構形式而言，而「理三焦」，是指那身體動作的作用而言。 中國傳統醫學裡，人體內臟器官有所謂五臟六腑。五臟是心、
3	2009-09-24 晚上 07:00~09:50	第二段： 左右開弓似射鵰	左右開弓是指身體動作的結構形式而言，而似射鵰是指摹擬開弓射箭的身體動作所設定的標準要求。特別要求腿能撐、襠能開、腰能柔、腹能實、脊能挺、胸能空、肩能沉、背能夾、手
4	2009-10-01 晚上 07:00~09:50	第三段： 欲理脾胃單舉臂	我國傳統醫學上，常都脾胃連稱，如果脾胃的功能不好，消化就必然不良，本段動作，所用仄身的姿勢去牽引腿部肌肉，從調理「足太陰與脾相表裡」的作用上，「足陽明與胃相表裡」
5	2009-10-08 晚上 07:00~09:50	第四段： 五勞七傷往後瞧	五勞，這裡指的是那心、肝、脾、肺、腎等內臟的官能，各因其積勞而虧損所導致的身體衰弱的症候。至於七傷這裡指的是那喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲等各種情態，各因其失於節制
6	2009-10-15 晚上 07:00~09:50	總複習、提問與解答	複習四大段的小節、細節動作操作要領，使能著法純熟的演練

