

# 課程名稱 | 養身導引-初階班(9週)

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1102-1102H31

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 | 每週五上午09:00-10:50 第一次上課日期 2021年10月15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

養身導引初級班，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。

※【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】

4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。

5. 備註&推薦書目

### 【報名人數須知】

本班共收22人(防疫期間減少招生人數，視疫情狀況再調整人數)

本課程於110/8/15(日)13:00起開放線上報名(線上轉帳繳費)

若報名其他課程者，8/15(日)凌晨0:00開放線上報名。

●以網路公告110-2報名須知為主

<http://tncomu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=4302>

若課程還有名額，8/16(一)早上9:30起，開放後甲校區現場報名繳費。(網路報名仍同步進行)額滿後，依照先後順序登記後補。(建議登記前6位後補者，第一堂課要出席)

招生人數 | 31 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 (9 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	2021-10-15 上午09:00~10:50	穴位介紹 樁步練習(平樁)	腕、肘、肩、攀足鬆身 強化免疫系統功法一：側引雙肋
2	2021-10-22 上午09:00~10:50	大鵬引項	大鵬引項：吸氣延伸脊椎手肘前引，吐氣收下顎；仰頭轉頸由左、上、右、下順時針旋轉三圈，再由右、上、
3	2021-10-29 上午09:00~10:50	抱轉脊髓	抱轉脊髓：兩肘相疊吸氣以腰部帶動(左臀向前頂出)，雙肘放置胸前依序由頸椎→胸椎→腰椎→胯向下翻轉眼睛注視對側腳跟盡量將脊椎轉至極致
4	2021-11-05 上午09:00~10:50	活肩曲肘	活肩曲肘：以腰部、腋下、肩上等三個位置高度，用手肘向後、向前繞使膈中夾脊兩穴位開合達到發鬆上肢之功效。
5	2021-11-12 上午09:00~10:50	旋腕轉臂	旋腕轉臂：透過腕肘肩的旋轉活動，引手三陰手三陽的虛實轉換，以疏通手部的末梢神經氣血活絡。
6	2021-11-19 上午09:00~10:50	引體旋天	引體旋天：透過雙手上舉引動上半身作360度旋轉，雙手向後吸氣向前吐氣，藉由旋轉使胃部與脾臟充分達到按摩放鬆的功效。
7	2021-11-26 上午09:00~10:50	抱元引體	抱元引體：以雙手肘曲肘向後吸氣向前吐氣來活絡胸腔，增強肺活量。
8	2021-12-03 上午09:00~10:50	開胸闢肺	開胸闢肺：藉由胸腔、肩胛及雙肋的拓展來增加肺活量，並透過360度圓形的立體旋轉，可牽引淋巴腺及胸腺。
9	2021-12-10 上午09:00~10:50	扣握舒指	扣握舒指：扣指時吸氣、舒指吐氣引動腰椎胸椎頸椎呈海帶於海中隨浪漂流放鬆狀來龍骨椎體。