

課程名稱 | 養身導引-進階班(9週)

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1102-1102H12

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 2021年10月26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

養身導引社團班，主要在強調身體的螺旋、開闔、延伸、絞轉，再配合氣與意識的運行和結合，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、骨髓的新陳代謝，改善體質增加氣感為目的，同時達到身、心、意三者合而為一的目標。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 有經過「養身導引初級班」至少一學期的訓練。
2. 對養生功法有基礎的認知，且體能尚可者。

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、功效講解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。
3. 強調各功法之動作、呼吸、意識三合一的訓練，使身心靈達到淨化的效果。

※【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。
3. 學習心得報告。

5. 備註&推薦書目

我不只是我(許添盛

著，賽斯文化出版)

招生人數 | 30 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	2021-10-26	1. 鬆身、仰臥攀	1. 各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。

	上午09:00~10:50	足2.螳螂捕蟬功法—金絲纏腕(第鬆身)仰臥攀	2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「金絲纏腕」左右手各做6次。
2	2021-11-02 上午09:00~10:50	足2.螳螂捕蟬功法—金絲纏腕(1.各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「金絲纏腕」左右手各做12次。
3	2021-11-09 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法2.螳螂捕蟬功法—龍蹬展背(1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「龍蹬展背」左右手各做6次
4	2021-11-16 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法2.螳螂捕蟬功法—龍蹬展背(1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「龍蹬展背」左右手各做12次
5	2021-11-23 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹2.螳螂捕蟬功法—十字分攔(1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「十字分攔手」左右手各做6次。
6	2021-11-30 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹2.螳螂捕蟬功法—十字分攔(1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「十字分攔手」左右手各做12次。
7	2021-12-07 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身2.螳螂捕蟬功法—手揮琵琶	1.一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「手揮琵琶」左右手各做6次。
8	2021-12-14 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身2.螳螂捕蟬功法—手揮琵琶	1.一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「手揮琵琶」左右手各做12次。
9	2021-12-21 上午09:00~10:50	1.逆、順腹式呼吸法2.螳螂捕蟬功法—第一式到	1.逆、順腹式呼吸法及鬆身操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.螳螂捕蟬功法—第1式到第4式左右手各6次。