

課程屬性 生命與健康

課程編號 1111-1111H34

授課老師 黃申景

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 2022年03月11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。

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】

本學期另有周一大成早班(初階亦可上課)

本班共收25人

本課程於111/1/2(日)11:00起開放線上報名(線上轉帳繳費)

若報名其他課程者，1/2(日)早上9:00開放線上報名。

若課程還有名額，111/1/3(一)早上9:00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)

### 【111-1學期停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

111年4月2日(六)~4月5日(二)婦幼節、清明節連續假期

111年6月3日(五)~111年6月5日(日)端午節連續假期

※【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】

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| 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	2022-03-11 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	2022-03-18 上午09:00~10:50	樁步練習、開闔 導引法 逆、順腹式呼吸 法	腕、肘、肩、攀足鬆身 強化免疫系統功法一、二：側引雙肋、抱轉脊髓
3	2022-03-25 上午09:00~10:50	樁步練習(左右運 轉)、起收式、開 闔導引法、腹式 呼吸法	踝、膝、胯、攀足鬆身 強化免疫系統功法二、三：抱轉脊髓、開胸關肺
4	2022-04-01 上午09:00~10:50	樁步練習(左右運 轉)、起收式、腹 式呼吸法	踝、膝、胯、攀足鬆身 強化免疫系統功法三、四：開胸關肺、提運任督
5	2022-04-08 上午09:00~10:50	樁步練習(前後運 轉)、腹式呼吸法 、旋腕轉臂導引 法	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 強化免疫系統功法四、五：提運任督、拓引胸腺
6	2022-04-15 上午09:00~10:50	樁步練習、起收 式、開闔導引法 、旋腕轉臂導引 法	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 強化免疫系統功法五、六：拓引胸腺、螺旋旋轉
7	2022-04-22 上午09:00~10:50	樁步練習、彎腰 鬆身法、一字鬆 身法	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 強化免疫系統功法六、七：螺旋旋轉、振翅壓縮
8	2022-04-29 上午09:00~10:50	樁步練習、彎腰 鬆身法、一字鬆 身法	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 強化免疫系統功法一至四式
9	2022-05-06 上午09:00~10:50	樁步練習、起收 式、彎腰鬆身法 、一字鬆身法	踝、攀足鬆身 、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法、強化免疫系統功法一至五式
10	2022-05-13 上午09:00~10:50	樁步練習、彎腰 鬆身法、一字鬆 身法	踝、攀足鬆身 、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法、強化免疫系統功法一至六
11	2022-05-20 上午09:00~10:50	生命閱讀週——引 導學員做生命內 在靈性的探討	
12	2022-05-27 上午09:00~10:50	樁步練習、伏地 鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足滾腹
13	2022-06-10 上午09:00~10:50	樁步練習、起收 式、開闔導引法 、彎腰鬆身法、 一字鬆身法	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化免疫系統功法一至七
14	2022-06-17 上午09:00~10:50	樁步練習、伏地 鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足長筋12次

15	2022-06-24 上午09:00~10:50	樁步練習、伏地 鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足長筋18次
16	2022-07-01 上午09:00~10:50	樁步練習、伏地 鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足長筋24次
17	2022-07-08 上午09:00~10:50	樁步練習、伏地 鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足長筋30次
18	2022-07-15 上午09:00~10:50	樁步練習、伏地 鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足長筋36次