

【太極養生】

序號：

課程編號	E1101302	課程類別	生活藝能
課程名稱	太極養生	總時數/學分數	36/2
上課時間	每週三14:00~16:00, 共18週, 每次2小時	課程人數	25人
上課區域	校本部 (市中一路339號 河濱國小)	親子課程	否
師資介紹	黃俊憲 現 職：鳳山社區大學太極導引養身講師、高雄市社會教育中心太極拳教練、高雄市長青學苑太極導引講師 最高學歷：南亞技術學院畢業 經 歷：中華民國紅十字會救生與急救員、高雄市太極導引養身協會理事長 相關證照：中華民國運動協會太極導引A級教官		
學分費	2000(相關優惠依高雄市第一社區大學學分優惠方案辦理)		
其他雜費	場地費200		

課程簡介：太極導引養生，是現代人最需要的一種預防運動醫學。它簡單易學、探理奧秘，自我按摩、自我推拿、自我復健、自我治療、不受時間與空間的限制，深沉按摩、排毒排汗。以真誠的態度面對身體，實實在在的修練身體，學習與身體溝通對話，崇尚務本，開拓身體空間，不斷在精進，心甘情願，樂在其中，追求健康，美化人生，永無止境。	
課程理念(目標)：為推廣終生運動，培育專業人才，推廣到社區發展，達到全民身體健康，減少醫療資源的浪費。	
教學預期效益：以循序漸進，按部就班，去僵求柔，解決身體的痠痛，改善睡眠品質，預防慢性疾病的發生，提升生活水準，達到健康幸福快樂的人生。	
與社大理念、發展之連結性：發展自主學習	
教學方式：口述教學，老師示範演練，學員實作或練習	
學員條件：不受年齡的限制，老少皆宜。	
學員自備物品：穿著輕便衣物，自備茶水與毛巾。	
注意事項：◎依照第一社大旁聽規定 ◎課程未經老師同意不可錄音錄影或拍照。	

課程大綱：		
週次	主題	內容
1	鬆身	1.彎腰鬆身 2.胸前太極
2	鬆身	1.伏地鬆身 2.大鵬展翅
3	鬆身	1.攀足鬆身 2.提跟接掌
4	鬆身	1.交疊鬆身 2.翹拇翹趾
5	引體基礎	1.雙併旋轉 2.握拇屈膝

高雄市第一社區大學

6	引體基礎	1.旋轉升降 2.握拳夾腿
7	引體基礎	1.雙分旋轉 2.舉臂提跟
8	引體基礎	1.跌岔升降 2.拉肩翹趾
9	引體基礎	1.懸腕轉臂 2.平肩轉腕
10	引體功法	1.旋腰轉脊 2.伸臂屈膝
11	引體功法	1.通臂雙旋 2.轉臂翹趾
12	引體功法	1.旋踝轉胯 2.曲臂提跟
13	導氣	1.南北拉極 2.升降引氣
14	導氣	1.氣機交替 2.坐腕握拳
15	導氣	1.引挽彎腰 2.托甩提翹
16	導氣	1.推手舒展 2.開引任督
17	導氣	1.抱元守一 2.盤腿旋腰
18	綜合複習	1.三旋合一 2.十二段錦坐功