

陳家溝太極拳—養生內功十三勢（初階）

授課教師 劉燦雲、劉燦文

教師簡介 **劉燦雲** 師承陳氏太極第十九世傳人黃建豪。陳家溝陳氏太極拳協會專任教練。淡水社大／內湖社大陳氏太極拳講師。

劉燦文 師承陳氏太極第十九世傳人黃建豪。陳家溝陳氏太極拳協會專任教練。淡水社大陳氏太極拳講師。

助教簡介 **陳品陵** 師承陳氏太極第十九世傳人黃建豪。陳家溝陳氏太極拳協會教練。

李雅琦 師承陳氏太極第十九世傳人黃建豪。陳家溝陳氏太極拳協會教練。

課程理念 太極拳是門歷經千錘百鍊，最古老又最能練養合一的好功法。它適合男女老少，不需特殊裝備、專門場地。本課程係針對無任何拳術基礎者特別設計，以培養凝神練氣、鬆柔關節、活化經絡為課程主要目標。

授課方式 本課程上課分兩階段進行，前半段以拉筋、鬆身等功法將學員身體九大關節完全鬆開，再輔以站樁培氣，以開發身體能量；後半時段則以拳架行氣、拆解運用及推手等功法，以體會古傳太極體用之妙。

課程大綱

| 週次 | 單元主題 | 週次 | 單元主題 |
|----|----------|----|----------------|
| 1 | 陳氏太極老架簡介 | 10 | 拳架（復習 1 ~ 7 招） |
| 2 | 拳架（起式） | 11 | 拳架（倒捲肱） |
| 3 | 拳架（金剛搗碓） | 12 | 拳架（閃通背） |
| 4 | 拳架（懶擦衣） | 13 | 拳架（雙擺足） |
| 5 | 拳架（抱虎歸山） | 14 | 拳架（當頭炮） |
| 6 | 拳架（單鞭） | 15 | 拳架（金剛搗碓） |
| 7 | 拳架（金剛搗碓） | 16 | 拳架（合太極） |
| 8 | 拳架（白鶴亮翅） | 17 | 拳架（總複習） |
| 9 | 社區本位公共論壇 | 18 | 成果展週 |

招生人數 25 人為上限。

學分費 3 學分，3000 元。

備註 上課請著寬鬆運動衣褲及運動鞋，並自備暖身用瑜珈墊。