

陳家溝太極拳—養生內功十三勢（進階）

授課教師 楊定傑

教師簡介 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。中正紀念堂／淡水社大／內湖社大陳氏太極拳／太極劍體用班講師。

助教簡介 張晴翔 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
1	起式、金剛搗碓、懶紮衣
2	抱虎歸山、單鞭、金剛搗碓
3	白鶴亮翅、攙膝拗步
4	斜行單鞭、如封似閉
5	攙膝拗步、掩手捶、金剛搗碓
6	撇身捶、背折靠
7	指襠捶、肘底看拳
8	倒捲肱、閃通背
9	社區本位公共論壇

週次	單元主題
10	掩手捶、抱虎歸山、單鞭
11	雲手、高探馬
12	右分足、左分足、雙風貫耳
13	左蹬一跟、前堂拗步、擊地捶
14	踢二起、切地龍
15	上步七星、下步跨虎
16	雙擺足、當頭炮
17	金剛搗碓、合太極
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。