

樂活養生太極拳

授課教師 劉燦雲

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。淡水社大陳氏太極拳講師。

課程理念 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。太極拳可以開發身體能量，運動到平時用不到的關節、筋骨、肌肉，強調一動無有不動，看似緩慢但全身同時運轉的運動方式，同時結合呼吸，可訓練肌耐力、肺活量、柔軟度，是一種有氧運動，進而培養心性和耐力，讓久練之人容光煥發、舒筋活血，享受樂活人生。

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，以開發身體能量；後半時段則以拳架功法，體會太極鬆活之樂。藉著鬆身拍打及拉筋，鍛鍊身體伸展力達到逐漸鬆柔，以提昇學習拳架能力及體能，藉由練太極拳讓生活品質更樂活、舒適。

課程內容

週次	單元主題	週次	單元主題
1	起式、金剛搗碓	10	撇身捶、背折靠
2	懶紮衣、抱虎歸山	11	9至16式復習
3	單鞭、金剛搗碓	12	指襠捶、肘底看拳
4	白鶴亮翅、樓膝拗步	13	倒捲肱、閃通背
5	1至8式復習	14	雙擺足、當頭炮
6	斜行單鞭、如封似閉	15	金剛搗碓、合太極

7	樓膝拗步、掩手捶	16	1 至 12 式復習
8	金剛搗碓、七寸靠	17	24 式總復習
9	社區本位公共論壇	18	成果展週

招生人數 20 人為上限。

學分費 3 學分，3000 元。

材料費 無

備註 上課請著寬鬆運動衣褲及運動鞋，制服可依據個人意願購買，並請備暖身用瑜珈墊。