

課程分類	生活藝能課程-健體類
課程名稱	楊家老架太極拳【B】
課程綱要	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自我介紹 / 課程內容概述/ 太極拳基本動作及概念講解。</li> <li>2. 太極拳初級架 (01~05 式) 起勢~攬雀尾右棚 講解及練習。</li> <li>3. 太極拳初級架 (06~08 式) 起攬雀尾右棚~右按 講解及練習。</li> <li>4. 太極拳初級架 (09 式) 斜單鞭 講解及練習。</li> <li>5. 太極拳初級架 (01~09 式) 起勢~斜單鞭 講解及練習。</li> <li>6. 太極拳初級架 (10~11 式) 提手上勢~白鶴掠翅 講解及練習。</li> <li>7. 太極拳初級架 (12~13 式) 左摟膝拗步~手揮琵琶 講解及練習。</li> <li>8. 太極拳初級架 (01~13 式) 起勢~ 手揮琵琶 講解及練習。</li> <li>9. 公民素養週</li> <li>10. 太極拳初級架 (14~16 式) 左右摟膝拗步 講解及練習。</li> <li>11. 太極拳初級架 (17~19 式) 手揮琵琶~撇身捶 講解及練習。</li> <li>12. 太極拳初級架 (01~19 式) 起勢~撇身捶 講解及練習。</li> <li>13. 太極拳初級架 (20~21 式) 進步搬攔捶~如封似閉 講解及練習。</li> <li>14. 太極拳初級架 (21~24 式) 抱虎歸山~合太極 講解及練習。</li> <li>15. 太極拳初級架 (01~24 式) 起勢~合太極 講解及練習。</li> <li>16. 太極拳初級架 (01~12 式) 動作配合呼吸講解及練習。</li> <li>17. 太極拳初級架 (12~24 式) 動作配合呼吸講解及練習。</li> <li>18. 期末成果展</li> </ol>
課程簡介	<p>規劃理念 :修鍊太極拳能使筋骨舒展、氣血調和、神旺氣足，為養生之大要也。</p> <p>預計目標 :以拉筋、功操、套拳(套路)之學習，配合擺架、默識揣摩，達到身心鬆柔之最大功效，進而改善體質、強化體能之目標。</p> <p>創意發想 :以研習太極藝業修練推廣，培養優秀之道德情操，建立強健之體魄。</p>
上課地點	校本部
上課時間	星期四 19:00~21:00
授課教師	鄭世淵
學分數	2 學分
是否免費	收費課程