

702 太極拳基礎

授課教師：林中奇 老師

學經歷：光武工專畢。習過傳統楊氏，陳氏太極。散手及鐵扇，太極劍等，師承黃英雄老師。

現任：新店崇光社大、松山社大講師

Blog：<http://taichi84.pixnet.net/blog>

課程時間：週二晚上 7：00～9：30

課程理念：以傳統太極拳為教學主要內容，培養初學的學員對太極拳有最基本的正確觀念。

課程效益：了解太極拳體和用的基本拳理，正確學習太極拳功架，掌握周身協調要領，增進身體健康，強身健體，修身養性。

課程進行：基本動作規範及要領，講解，標準示範及操作。

成績評量：出席率 50% 上課表現 40% 成果展示 10%

選課要求：初學者

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	課程概要介紹，第一次接觸
第二週	介紹太極拳的中心及重心的差別，實際操作練習。
第三週	介紹太極拳的胯及動作的重要性。
第四週	斜飛式講解說明，學員實際操作練習。
第五週	攬雀尾 棚的講解說明，學員實際操作練習。
第六週	攬雀尾 捋及擠的講解說明，學員實際操作練習。
第七週	攬雀尾 按的講解說明，學員實際操作練習。
第八週	轉身單鞭的講解說明，學員實際操作練習。
第九週	【公民素養週】為何習太極拳可以養身
第十週	摟膝拗步的講解說明，學員實際操作練習。
第十一週	手揮琵琶的講解說明，學員實際操作練習。
第十二週	搬攔捶 搬的講解說明，學員實際操作練習。
第十三週	搬攔捶 攔的講解說明，學員實際操作練習。
第十四週	搬攔捶 捶的講解說明，學員實際操作練習。
第十五週	如封似閉 的講解說明，學員實際操作練習。
第十六週	十字手 的講解說明，學員實際操作練習。
第十七週	複習
第十八週	複習