

703 楊派易簡太極拳

授課教師：丘奕祥 老師

學經歷：香港能仁學院哲學碩士

現任：新店崇光社大講師，中華民國太極拳總會 A（國家）級教練，世界太極拳聯盟常務理事及國際級教練兼裁判，新北市楊派易簡太極拳研究會理事長，新北市新店太極拳協會理事。

王怡靜 老師

學經歷：靜宜大學中文系畢業

現任：新店崇光社大講師，中華民國太極拳總會 A（國家）級教練，世界太極拳聯盟監事及國際級教練，新北市楊派易簡太極拳研究會秘書兼教練，新北市新店太極拳協會監事。

Blog: 易簡交流道 <https://i-chien.blogspot.com/>

楊派易簡太極拳研究會 <http://yangeijian.blogspot.com/>

課程時間：週一上午 9：30～11：30

課程理念：依人體結構，結合修練心法，鬆開關節，充實內氣，達致養生、健身、樂群，延壽之目的。

課程效益：能增進體內能量，排除體內多餘的水分與脂肪，進而雕塑體型，增加幹細胞，對人體養生、健身及治病、防病效益顯著。

課程進行：由基本功、拍打功，八段錦，啟蒙五式，太極十要，五行步練習，太極九式，舒筋十二式，太極拳 13 式，太極氣功十八式，易簡套路等循序漸進，以及拳經拳論之研習。

成績評量：期末老師考核評定

選課要求：勤學不間斷

推薦書目：宋志堅著「太極拳學」

學分費：(二學分)、水電費 100 元

其他費用：證書費 200(非必要可免收)，「開學後由班代統一收取」。

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	舒筋活氣，課程安排及說明。
第二週	舒筋活氣，基本功，研習十三式太極拳、易簡太極拳全民版套路及功夫扇。
第三週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第四週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第五週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第六週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第七週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第八週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第九週	【公民素養週】 拳經、拳論與內觀修養之印證。
第十週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第十一週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第十二週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第十三週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第十四週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第十五週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第十六週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第十七週	舒筋活氣，基本功，「課程進度」，循序分組研習。
第十八週	期末分組考核評定