

課程分類	生活藝能課程-健體類
課程名稱	楊式太極(老架)【A】
課程綱要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我介紹 / 課程內容概述/ 太極拳基本動作及概念講解。 2. 太極拳初級架 (01~05 式) 起勢~攬雀尾右棚 講解及練習。 3. 太極拳初級架 (06~08 式) 起攬雀尾右棚~右按 講解及練習。 4. 太極拳初級架 (09 式) 斜單鞭 講解及練習。 5. 太極拳初級架 (01~09 式) 起勢~斜單鞭 講解及練習。 6. 太極拳初級架 (10~11 式) 提手上勢~白鶴掠翅 講解及練習。 7. 太極拳初級架 (12~13 式) 左摟膝拗步~手揮琵琶 講解及練習。 8. 太極拳初級架 (01~13 式) 起勢~ 手揮琵琶 講解及練習。 9. 公民素養週 10. 太極拳初級架 (14~16 式) 左右摟膝拗步 講解及練習。 11. 太極拳初級架 (17~19 式) 手揮琵琶~撇身捶 講解及練習。 12. 太極拳初級架 (01~19 式) 起勢~撇身捶 講解及練習。 13. 太極拳初級架 (20~21 式) 進步搬攔捶~如封似閉 講解及練習。 14. 太極拳初級架 (21~24 式) 抱虎歸山~合太極 講解及練習。 15. 太極拳初級架 (01~24 式) 起勢~合太極 講解及練習。 16. 太極拳初級架 (01~12 式) 動作配合呼吸講解及練習。 17. 太極拳初級架 (12~24 式) 動作配合呼吸講解及練習。 18. 期末成果展
課程簡介	以拉筋、功操、站樁、套拳(套路)之學習，配合擺架、盤架循序漸進、默識揣摩，達到內外雙修、身心鬆柔之最大功效，進而改善體質、強化體能之目標，進而節省國家之健保支出。
上課地點	校本部
上課時間	星期三 19:00~21:00
授課教師	黃耀聰
學分數	2 學分
是否免費	收費課程