

## 2021 年秋 福智文教基金會精采人生成長學坊課程表

區別：北區

學苑：台北學苑 (42 期)

班別名稱：太極養生

班長：黃茂興

講師：詹德勝

上課時間：每週五 10:00 - 12:00

地點：南京東路四段 143 號 2-2 教室

電話：0921-158-380

課程目標：1. 使福友認識太極拳，進而喜愛太極拳，達到健身養生的目標。

2. 瞭解理念課程，從自身做起，並影響他人。

課次	日期	主題	專業課程	理念課程
一	10/01	太極十三式 @起式	基本 5 步：馬步，弓步， 後坐步，獨立步，虛步。起式	相見歡
二	10/08	太極十三式 @鬆身甩手	右攬雀尾-棚、履-擠、按 12:00 方向， 鬆身甩手	亞發白咖啡
三	10/15	太極十三式 @震盪掌	左攬雀尾-棚、履 擠、按 06:00 方向 震盪掌	動人心弦
四	10/22	太極十三式 @熊經	右攬雀尾-棚、履-擠、 按 09:00 方向熊經	蔬食報親恩
五	10/29	太極十三式 @舉腫摩根	左攬雀尾-棚、履 擠、按 03:00 方向 舉腫摩根	菩薩派來的天使
六	11/05	太極十三式 @鬆柔彈跳功	攬雀尾-四方向連續 鬆柔彈跳功	打造更好的家園
七	11/12	太極十三式 @攬雀尾	左攬雀尾-擠、按 06:00 方向； 複習攬雀尾-棚、履、擠、按；	生生不息
八	11/19	太極十三式 @攬雀尾	戶外教學	林森公園
九	11/26	太極十三式 @龍回頭	右龍回頭-採、捩-肘、靠； 4:30 方向	深陷泥沼
十	12/03	太極十三式 @龍回頭	右龍回頭-採、捩-肘、靠； 退步右攬雀尾-上棚手退步棚、退步履- 退步按、擠 4:30 方向	綠活才是王道
十一	12/10	太極十三式 @龍回頭	左龍回頭-採、捩-肘、靠； 退步右攬雀尾-上棚手退步棚、退步履- 退步按、擠 10:30 方向	素食可防新冠重症
十二	12/17	太極十三式 @龍回頭	左, 右龍回頭-採、捩-肘、靠； 退步右攬雀尾-上棚手退步棚、退步履- 退步按、擠 01:30, 07:30 方向	這一生你想留下甚麼
十三	12/24	太極十三式 @收式	龍回頭、退步攬雀尾四方向, 收式	黑暗中的鬥士
十四	2022/1/8(六)	成果發表會	成果發表會	成果發表會