



太極拳健康養生班



中研院氣學社 拳架初級班 (109年)

| | | |
|------|--|-------------------------------|
| 開課班別 | A班 | B班 |
| 開課日期 | 109年1月8日、7月1日 | 109年1月4日、4月11日 、7月4日、10月3日 |
| 上課時間 | 每週三 12:15~13:15 | 每週六 08:30~10:30 |
| 上課地點 | 體育館2樓舞蹈教室 | 基因體中心大樓川堂 |
| 上課費用 | 每期 \$ 3,150元 (1期/6個月) | 每期 \$ 3,000元 (1期/3個月) |
| 授課教練 | 太極拳國際級教練：林份潔 老師 | |
| 課程內容 | 鄭子太極拳37式、太極亂環訣、太極拳基本功法、五禽戲 | |
| 主辦單位 | 中研院康樂會 氣學社 http://proj1.sinica.edu.tw/~chi/ 社團聯絡資訊：王祥安，02-26521885 - 104 | |
| 報名方式 | A 班 - 張文德 0939-780-201 · Email: wenandlin@gmail.com B 班 - 林份潔老師 02-2694-7208 0934-154-349 | |



林份潔教練

林份潔教練簡歷

78年起於時中學社學習鄭子太極拳37式，訓練班第八期、進修班第十期結業。具備國際級教練與裁判資格。專研鄭子太極拳、劍以及楊氏太極刀等技藝。獲97年台北市中正盃太極棒、拳錦標賽團體組冠軍、2014青島第七屆全國楊式太極拳邀請賽鄭子太極拳、劍女子組、鄭子太極拳團體組冠軍、2014年帶領中研院參加第三屆太極拳國際錦標賽榮獲鄭子太極拳團體組冠軍等。曾任中華民國太極拳總會榮星分會總幹事；宜蘭縣東海太極拳學社總幹事；新北市白雲國小親子班、晨光班教練；以及太極拳各項賽事的大會裁判。現任宜蘭縣東海太極拳學社理事；宜蘭東海太極拳學社宜蘭進階班、初級班、南港教室初級班、台大班、中研院太極拳健康養生拳架初級班教練。

108年鄭子太極拳拳架初級班課程表 (1期)

| 時數 | 課程內容 | 基本功法 |
|----|--|----------------------|
| 1 | 鄭子太極拳 37 式: (1) 預備式~起勢 | 呼吸吐納、前進後退、分虛實、五禽戲之熊經 |
| 2 | (2) 攬雀尾左棚、(3) 右棚 | 前進後退、分虛實 |
| 3 | (4) 捩、(5) 擠、(6) 按 | 五禽戲之虎步 |
| 4 | (7) 單鞭 | 貓行 |
| 5 | (8) 提手上勢、(9) 靠、(10) 白鶴亮翅 | 虛實步、五禽戲之鳥伸 |
| 6 | (11) 左摟膝拗步、(12) 手揮琵琶 | 五禽戲之鳥伸 |
| 7 | (13) 進步搬攔捶 | 貓行、虛實步 |
| 8 | (14) 如封似閉、(15) 十字手 | |
| 9 | 複習 | 大貓行 |
| 10 | (16) 抱虎歸山(攬雀尾~單鞭) | |
| 11 | (17) 肘底看捶 (18) ~ (19) 倒攢猴 | 五禽戲之靈猿怯步 |
| 12 | (20) 斜飛勢 | |
| 13 | (21) ~ (22) 雲手 | 五禽戲之熊經 |
| 14 | (23) 單鞭下勢、(24) ~ (25) 金雞獨立 (26) ~ (27) 左右分腳 | 獨立步 |
| 15 | (28) 轉身蹬腳(左右摟膝拗步)、 (29) 進步栽捶、上步攬雀尾、單鞭~ | 五禽戲之鳥伸 |
| 16 | 複習 | |
| 17 | (30) ~ (31) 玉女穿梭 | 五禽戲之靈猿顧盼 |
| 18 | (32) ~ (33) 玉女穿梭(攬雀尾、單鞭下勢) | |
| 19 | (34) 上步七星 | |
| 20 | (35) 退步跨虎 | |
| 21 | (36) 轉身擺蓮 | |
| 22 | (37) 彎弓射虎、進步搬攔捶至十字手歸原止 | |
| 23 | 總複習 | |
| 24 | 總複習 | |