

高雄市勞工大學 勞工學苑部教學綱要

課程名稱	太極拳基礎班 (A)	授課講師	劉勇男
授課時間	每週五 19:20-21:20	授課教室	獅甲會館地下室 B01 教室
講師經歷	太極拳國際聯盟協會，國際級教練證。 太極拳八卦掌協會理事長 太極拳功夫段 7 段		
課程介紹	太極拳 13 式(全民運動會版)		
實施方法	教學採分段拆招講解、示範、調整、指導		
教材及參考書目	中華民國太極拳總會編纂太極拳 13 式 (中華民國太極拳總會前理事長 詹德勝製訂)		
自備工具			
報名費用	\$1,200 元	材料費用	
備註:			

教學進度：

週次	主 題	課 程 內 容
1	基本拳法.掌法	立拳、陰拳、陽拳示範及應用 立掌、陰掌、陽掌各種掌法基礎用法
2	基本步法	馬步、弓步、虛步、後坐步、金雞獨立步、仆步 左右講解示範。
3	起勢	胯轉及移胯之練習
4	前後攬雀尾	前右捧、履、擠、按 後左捧、履、擠、按
5	左右攬雀尾	轉換練習
6	右龍回頭	採、捌、肘、靠示範說明
7	上.退步捧手	氣從下丹田至中丹田至上丹田之應用
8	左龍回頭	前進及後退方向
9	演練	如簡圖方式指導、示範
10	複習演練	全套路分批練習、指導