

養生太極拳推手社			
課程類別	社團－健康與生命	學分數	1 學分 (18 節)
授課講師	胡明芳	選課人數	15~30 人
講師資歷	學歷：台南高農 經歷：中華國術名譽九段(2008年) 中華民國國家級太極拳教練、台灣區運會太極拳裁判 2006年福爾摩沙盃太極拳全國錦標賽大會推手裁判長 2009年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽大會副裁判長 2010 年總統盃太極拳全國錦標賽大會裁判長		
上課時間	每週二晚上 6:30-9:30	上課地點	真理大學
學分費用	1,000 元	教材費用	無
授課方式 及上課器材	理論、方法講解及徒手動作實際操練	親子課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
須具基礎知識	須具基礎知識需熟諳太極拳架		
教學目標	太極拳結合陰陽哲學思考與傳統武術，推手是太極拳的實戰練習；本課程希望能引導下列學習事項： 1. 確實太極拳架動作，強身健體。 2. 學習放鬆技巧。 3. 練習推手過程中體會陰陽變化與進退攻守的趣味。 4. 訓練敏銳的反應，將推手的勁力應用於拳架中的技擊技巧，學會自衛防身。 5. 養成運動習慣，深植太極拳理論及應用的基礎，培養生活太極化的興趣，終生研習精進。		
評量方式	上課表現 40% 、出席率 40% 、社區服務及成果展演 20%		
學習成果	練習推手可以增進體力，促進健康；可以增加研習興趣，也是太極拳求感覺反應靈敏、技擊功夫精湛的最佳門徑。		
參考書籍	無		
課程概要			
週數 日期	主題與內容		
【1】 7/15	相見歡－本課程介紹 熟練拳架－題練好太極拳推手的第一步功夫		
【2】 7/22	化掉僵勁－練好推手的關鍵 意念導引－用意不用力，意到氣到，氣到勁到		
【3】 7/29	腹式呼吸－氣沉丹田為太極推手的基本功之一 聽人之勁－以靜制動，知己知彼		
【4】 8/5	以柔克剛－弱者道之用，捨己從人 小力勝大力－牽動四兩撥千金		

【5】 8/12	拳架與推手－體全用備，缺一不可 借人之力－偏沉則隨
【6】 8/19	性命雙修－益壽延年不老春 生活太極化－隨時隨地練功夫

兩條平行線的旅行---舊鐵道懷舊慢活鐵馬行			
課程類別	社團-農業與環境	學分數	2 學分 (36 小時)
授課講師	李仲容	選課人數	10~15 人
講師資歷	<p>學歷：省立北門農工畜牧獸醫科畢</p> <p>經歷：南瀛鐵道文史工作室總幹事、蒜頭蔗埕文化園區義務鐵道顧問</p> <p>2004 年部動糖鐵再生研討會與談人、南瀛文化協會第三屆理事</p> <p>新營社區大學講師、曾文社區大學講師</p> <p>烏山頭水利系統申列世界遺產鐵馬（腳踏車）宣導領隊</p> <p>2010 年台南縣觀光旅遊處---觀光旅遊叢書第二輯：南瀛自行車之旅一書撰稿人</p> <p>2011 年臺南市鐵支路文化生活圈、臺南市一日文化生活圈部份系列活動講師</p> <p>台南市文化局產業鐵支路一書撰稿人</p>		
上課時間	週二或週三 晚上 19:00~21:00(室內) 週六或週日 (全日) 07:30~17:30(室外)	上課地點	真理大學
學分費用	1,000 元(優惠價)	教材費用	室外課保險費及其它 費用如鐵路車資等學員 自付
授課方式 及上課器材	講授、實作	親子課程	■是 (18 歲以下需由 家長陪同參加)
須具基礎知識	無		
教學目標	<p>以最環保的方式，帶著懷舊的記憶，在騎乘的過程中，以舊鐵道及其它鐵道設施作為我們的踏查路線及主要目標，以田間小路的農田景色為背景，不競速，用最舒服的速度騎乘，參訪社區的故事。鐵道、鐵馬班已營運了五年，這五年來，大家一起上山下海，利用各種交通工具搭配的旅遊方式，例如台鐵的兩鐵共乘，搭乘火車加上鐵馬，讓學員可於一天內來回不同的縣市；另也安排搭船的行程，體驗離島的騎乘風光。我們以區段的接軌方式，慢慢的完成我們的環島夢想。</p> <p>歷史變遷的過程，我們看到了一些軌跡，發生在我們的生活中，這些社會上的改變，並不是與我們完全不相關，藉由此課程，連結起我們與社會脈動的關係，串連起我們破碎的記憶，這是一趟一生一定要走一次的尋找自我的生命之旅。</p>		

	<p>■期待學員於學習的過程中，能達到以下的學習。</p> <p>1、由講師規劃營運及協助學員上課模式，共同討論規劃騎乘路線。</p> <p>2、班級學員互相照顧，不競速、不趕時間，共同分擔班級活動事務。</p> <p>3、讓學員能藉由實地的踏查和講解及參訪，進而慢慢的能了解台南市及各地的舊鐵道及其相關設施及相關歷史背景</p> <p>4、學校如辦理相關活動（如鐵道或鐵馬活動）鼓勵及輔助學生參與，讓學員從活動中學習</p> <p>5、藉由至外縣市參訪相關鐵馬道及鐵道設施，讓學員能了解不同的鐵道文化及不同的鐵馬道設施，進而對台南市的鐵馬道設計及相關鐵道設施的保存上能有更好的建言及看法。</p> <p>6、關心鐵馬道及步道的建構，鼓勵少開車，多騎車的零排放零污染的生活方式。</p> <p>7、於活動及上課的過程中，能有自我反省與省思環境的問題，了解本課程的內涵。</p>
評量方式	出席率 60（%）+上課表現（團隊合作精神）20（%）+活動協助 20（%）
參考書籍	
學生所需設備	室外課:安全帽、手套、頭巾、防曬用品、礦泉水、拋棄式雨衣
老師所需設備	<input checked="" type="checkbox"/> 一般教室 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 <u>單槍、手提電腦、麥克風</u>

### 課程概要

週數	主題與內容	週數	主題與內容
【1】	9月3日(星期二)(室內課)晚上 本學期課程及行程討論和介紹、自我介紹及鐵道和鐵馬圖片介紹 晚上 19:30~21:00	【6】	11月24日(星期日)(室外課) 07:00~18:00 新化地區鐵道廢線跡踏查鐵馬行：第一站：台糖新化線鐵道遺跡踏查、第二站：新化運動休閒自行車道、第三站：新化老街、第四站：台糖橋頭東線鐵道遺跡踏查
【2】	9月23日(星期六)(室外課) 07:00~18:00 原玉井糖廠部份鐵道廢線跡踏查鐵馬行：第一站：台糖左鎮線前段部份遺跡踏查、第二站：新南糖廠、第三站：玉井糖廠簡介	【7】	12月3日(星期二)(室內課) 12月 日(星期 )成果展及路線討論 19:45~21:00
【3】	10月3日(星期三)(室內課) 10月26-27日(星期六、日)行程介紹及相關鐵道和鐵馬圖片介紹 晚上 19:45~21:00	【8】	12月 日(星期 )成果展路線
【4】	10月26-27日(星期六、日)(室外課)	【9】	寒假活動：103年1月 台糖新營副產

	<p>10月26日07:00至27日18:00  外縣市鐵馬道觀摩及鐵道設施參訪：  台北及新北市部份鐵道及鐵馬道設施參訪  第一站：台鐵台北機廠參訪、第二站：  台北捷運行控中心參訪、第四站：淡  水、社子島自行車道、第五站：基隆  自行車道</p>		<p>參訪之旅  103年2月桃園地區鐵道及  鐵馬道觀摩</p>
【5】	<p>11月5日(星期二)(室內課)  11月24日(星期日)行程介紹及相關鐵  道和鐵馬圖片介紹晚上19:30~20:30</p>	【10】	