

# 臺北市政府員工休閒隊社禪學社

## 113 年度報名及上課須知

|         |                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 宗旨      | 本社歷來均秉持由淺入深方式，希透過太極拳之教學活動，期待能幫助本府員工於忙碌生活之餘，擁有最佳之身體狀況，達到身與心之平衡，提昇工作效率增進家庭美滿。                                                                                                                                                                 |
| 講師      | 林耿永講師。介紹如 <u>附件 1</u> 。                                                                                                                                                                                                                     |
| 活動內容    | 講授指導禪修要領及輔以動態教學（太極拳）方式，了解自我的內在進而先健身後強身。課程表如 <u>附件 2</u> 。                                                                                                                                                                                   |
| 報名對象及人數 | 本府各機關學校同仁及退休人員皆可，受限活動場地，本班 <u>預計招收 30 人</u> （以系統登錄時間為準），並 <u>視報名情況增列候補 5 至 10 人</u> ，遇有學員不克參加即由候補人員遞補。                                                                                                                                      |
| 活動日期    | 自 113 年 4 月 2 日（二）起，每週二中午 12 時 15 分至 13 時 15 分，計 15 堂課，為期約 4 個月。                                                                                                                                                                            |
| 活動時間    | 12 時 15 分至 13 時 15 分（每次 1 小時）。                                                                                                                                                                                                              |
| 活動地點    | 市政大樓 12 樓北區電梯口（公管中心門口）或另定活動地點。                                                                                                                                                                                                              |
| 上課學費    | 15 堂課講師鐘點費部分由本府補助社團活動經費支應。爰請珍惜資源，學員經錄取後應準時到課簽到、勿缺席，以免影響學習成效。                                                                                                                                                                                |
| 錄取名單    | 於 113 年 3 月 25 日（星期一）公布在公管中心網站/最新消息區，屆時請自行上網查閱。                                                                                                                                                                                             |
| 報名日期及方式 | 自即日起至 113 年 3 月 20 日（星期三）晚上 6 時期間，至 Google 表單填寫報名表 ( <a href="https://forms.gle/hHRe2BcV5kpCrKh98">https://forms.gle/hHRe2BcV5kpCrKh98</a> )，逾期恕不受理。<br> |

## 臺北市政府員工休閒隊社禪學社講師介紹

|                                                                                   |                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>林耿永 講師</p>                                                                                                                                          |
| <p>經歷</p>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 台北市太極拳協會總教練</li><li>➤ 國際獅子會太極藝術美學獅子會太極拳老師</li><li>➤ 中華視障人福利協會太極拳老師</li><li>➤ 2006 年第一屆世界盃錦標賽傳統拳架當選國手</li></ul> |
| <p>證照</p>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 世界太極拳聯盟國際級教練證</li><li>➤ 世界太極拳聯盟國際級裁判證</li><li>➤ 中華民國太極拳總會 A 級裁判證</li><li>➤ 中華民國太極拳總會甲級運動教練</li></ul>           |

## 臺北市政府員工休閒隊社禪學社課程介紹

| 簡介                                                                                                                                                                                                                         |                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <p>傳授源於中國河南省溫縣陳家溝陳氏祖先所參悟之易理、老莊學說及黃庭經醫術，將家傳的通背拳，順應天地人自然之道，融合陰陽開合之法，服氣養精神，其獨特運轉的纏絲勁，貫串身體內外，對外禦強敵，對內解身體之憂，可易筋易骨易髓，重新聯結神經系統，開發腦神經細胞，形成巧妙無比的智慧養生武學。教學傳承自陳氏第十七世陳發科大師，經潘詠周大師來台灣傳承系統。</p> <p>纏絲勁養生功<br/>陳氏太極拳 24 式</p>             |                                              |
| 堂數                                                                                                                                                                                                                         | 教學進度與內容綱要                                    |
| 1-5                                                                                                                                                                                                                        | 1、基礎功。<br>2、纏絲勁。<br>3、陳氏太極拳基礎二十四式拳架(1~14 式)。 |
| 6-9                                                                                                                                                                                                                        | 1、基礎功。<br>2、陳氏太極拳基礎二十四式拳架(14~19 式)。          |
| 10-13                                                                                                                                                                                                                      | 1、基礎功。<br>2、陳氏太極拳基礎二十四式拳架(19~24 式)。          |
| 14-15                                                                                                                                                                                                                      | 1、基礎功。<br>2、陳氏太極拳基礎二十四式拳架(總複習)               |
| <p>武術傳承：臺北市太極拳協會<br/>           網址：<a href="https://www.taipeitaichi.org.tw/">https://www.taipeitaichi.org.tw/</a><br/>           參考書籍：1. 陳氏太極拳大全.....(作者：潘詠周)<br/>                             2. 陳氏太極拳圖說.....(作者：陳鑫)</p> |                                              |