

臺北市政府員工休閒隊社禪學社

112 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 35 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 112 年 3 月 7 日（二）起，每週二中午 12 時 15 分至 13 時 15 分，計 20 堂課，為期約 5 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	20 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 112 年 3 月 3 日（星期五）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 112 年 2 月 20 日（星期一）晚上 6 時期間，至 Google 表單填寫報名表 (https://forms.gle/gr1NaT8ND5pRv79m7)，逾期恕不受理。 

臺北市政府員工休閒隊社禪學社講師介紹

	林耿永 講師
經歷	➤ 台北市太極拳協會總教練 ➤ 國際獅子會太極藝術美學獅子會太極拳老師 ➤ 中華視障人福利協會太極拳老師 ➤ 2006 年第一屆世界盃錦標賽傳統拳架當選國手
證照	➤ 世界太極拳聯盟國際級教練證 ➤ 世界太極拳聯盟國際級裁判證 ➤ 中華民國太極拳總會 A 級裁判證 ➤ 中華民國太極拳總會甲級運動教練

臺北市政府員工休閒隊社禪學社課程介紹

簡介	
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。 纏絲勁養生功 陳氏太極拳 24 式	
堂數	教學進度與內容綱要
1-4	1、醒腦訣。 2、基礎功(八項)。 3、基本要求(十項要求)。
5-8	1、基礎功。 2、平步纏絲勁。 3、弓步纏絲勁。 4、側弓步纏絲勁。
9-12	1、基礎功。 2、陳氏太極拳基礎二十四式拳架(1~3 式)。
13-16	1、基礎功。 2、陳氏太極拳基礎二十四式拳架(4~7 式)
17-20	1、基礎功。 2、陳氏太極拳基礎二十四式拳架(8~9 式)及總複習
武術傳承：臺北市太極拳協會 網址：https://www.taipeitaichi.org.tw/ 參考書籍：1. 陳氏太極拳大全.....(作者：潘詠周) 2. 陳氏太極拳圖說.....(作者：陳鑫)	