

115年新北市政府員工健康體態維持—身心合一的武學健身 (武醫八段錦)課程表

梯次	上課日期	上課時間	課程內容	講師
第1梯次	3月11日(三)、 3月27日(五)	15:30-17:30	打底:調息×鬆身(頸肩保養與預防)	黃鶴齡
			整合:複習×擴展活動度(肩穩定與腕功能)	
第2梯次	4月10日(五)、 4月28日(二)		打底:調息×鬆身(頸肩保養與預防)	
			整合:複習×擴展活動度(肩穩定與腕功能)	
第3梯次	5月12日(二)、 5月15日(五)		打底:調息×鬆身(頸肩保養與預防)	
			整合:複習×擴展活動度(肩穩定與腕功能)	
第4梯次	5月27日(三)、 5月29日(五)		打底:調息×鬆身(頸肩保養與預防)	
			整合:複習×擴展活動度(肩穩定與腕功能)	

備註：

一、上課地點：本府603大禮堂

二、學員自備器材：為響應環保低碳生活及配合施行禁用免洗餐具政策，請參加人員自備飲水器皿，並穿著舒適之運動服裝上課。



課程說明

課程主題：「透過傳統養生功法，促進健康體態」

課程內容（2 小時 × 2 堂，共 4 小時） | 以武醫八段錦切入

課程前言（課程定位與兩堂課主軸）

本課程以「傳統養生功法 × 武醫八段錦」為核心，結合調息、鬆身與姿勢對齊的練習，協助一般成人建立更好的身體使用方式與健康體態。

- **第一堂**聚焦在：**頸肩日常負荷的保養觀念與動作預防**，並介紹古傳「調息」在身心安定、放鬆與自我覺察上的價值，作為預防保健的基礎。
- **第二堂**聚焦在：**肩關節穩定度與腕關節活動度**的動作預防觀念，說明肩關節不穩定與腕關節功能異常，如何可能引發代償與不適，並透過八段錦與筋展操建立更好的協調與穩定。

課程原則：以**安全、可持續、回家可練**為最高原則，提供替代動作，適合 30–60 歲一般成人參與。

第一堂（2 hrs） | 打底：調息 × 鬆身 × 第一式（頸肩保養與預防）

(1) 開場與課程說明（10'）

- 課程目的與流程說明
- 武醫八段錦簡介：以**調息、鬆身、正姿勢**為核心，協助建立健康體態
- 安全提醒：量力而為、避免憋氣與硬撐；若膝/腰/肩頸不適可採替代動作

- 前言引導：現代生活常見的頸肩負荷（久坐、低頭、壓力）與預防保健的重點方向

(2) 調息 (20')

- 呼吸節奏建立：腹式呼吸、吐納調息（以自然、放鬆為原則）
- 「揉球導氣」體驗：引導放鬆、覺察呼吸與身體內在變化（以舒適感與專注為主）

(3) 鬆身筋展操 (30')

- 頸肩、胸椎的關節活動與放鬆（提升活動度、降低緊繃代償）
- 雙人互助放鬆（2人一組）（可視場地與人數彈性調整）：
 - 肩頸緊繃舒緩（肩胛周圍的溫和放鬆）
 - 項上線與枕下區域的輕柔放鬆（以安全、不用力壓為原則）

--- 中場休息 (10') ---

(4) 武醫八段錦 第 1 式：雙手托天理三焦 (40')

- 示範 → 分解 → 口令節奏帶練
- 常見錯誤修正：聳肩、駝背、骨盆前傾、膝內扣等
- 重點要領：中軸拉長、肩頸放鬆、呼吸配合動作，讓身體回到更自然的對齊

(5) 提問與重點回顧 (10')

- 回答學員提問
 - 複習三個關鍵：呼吸節奏、鬆身順序、第一式要領
 - 回家練習建議：10-12 分鐘日常版（調息+鬆身+第一式）
-

第二堂（2 hrs） | 整合：複習 × 擴展活動度 × 第五式與第八式（肩穩定與腕功能）

(1) 複習與 Q&A（10'）

- 複習第一堂重點
- 針對常見不適點（膝/腰/肩頸）提供調整方法與替代動作
- 前言引導：肩關節穩定與腕關節功能在日常活動、體態與動作效率上的重要性（避免代償）

(2) 調息（20'）

- 吐納調息複習：呼吸節奏穩定、肩頸放鬆
- 揉球導氣：協助進入更穩定的身心狀態（以舒適與專注為主）

(3) 鬆身筋展操（30'）

- 肩關節與腕關節伸展與放鬆（活動度與控制並重）
- 建立關節功能：讓後續八段錦動作更順、更安全

--- 中場休息（10'） ---

(4) 武醫八段錦 第 5 式 + 第 8 式（40'）

A. 第五式：搖頭擺尾去心火

- 目的：放鬆脊柱與肩膀連動，打開肩與腕的活動度
- 修正重點：腰不硬折、膝不硬頂、動作以圓活順暢為原則

B. 第八式：背後七顛百病消

- 目的：提升下肢彈性與穩定、強化踝膝腕協調與站姿根基
- 要領：顛腳輕巧、重心穩、腳趾抓地拉出足弓（不追求高度與速度）

- 替代動作：踝不適者改小幅度提踵；膝不適者避免深蹲與快速顛動

(5) 提問與重點回顧 (10')

- 回答提問、統整兩堂課要領
- 提供回家練習方案：
 - 日常版 10–12 分鐘（調息+鬆身快速版+第 1/5/8 式擇一）
 - 每週 3–5 天，重點在「做得久、做得對」