



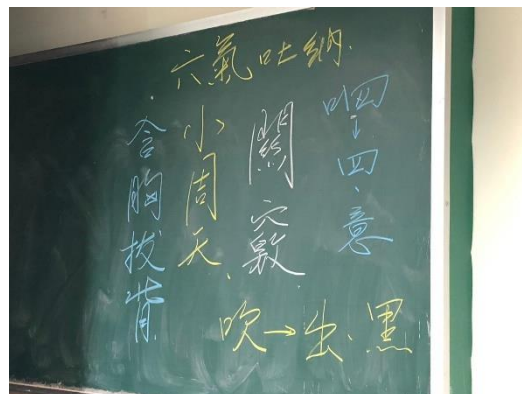
國立高雄師範大學「師資培育教師專業社群」

113 年社群活動成果紀錄表

社群名稱	生命教育跨校教師社群
活動日期及時間	113 年 11 月 27 日 (三) 19:00-21:00
進行方式	☐ 線上討論 ☒ 實體活動(地點:教育大樓四樓 1402 教室)
討論主題	太極與身心健康：生命教育體驗與實作
主講人 (服務單位)	簡羽宏 (法務部矯正署主任管理員)
出席人數/姓名	40 人/丘愛鈴教授、方德隆院長、張淑美教授、黃絢質副教授、何秉鈞教師、周筱葳教師、黃德芳助理教授、黃寶億博士生、張苓瑄碩士生、生命教育碩士班研究生
活動紀錄	
本次社群專題講座邀請法務部矯正屬主任管理員簡羽宏老師與大家分享「太極與身心健康：生命教育體驗與實作」。演講課程大綱介紹吐納法、養生功法，再以影片補充介紹太極拳種類，最後進行問題與討論。在過程中老師更納入了實作訓練，老師親自示範各式養生功法的太極動作，引導學生如何運氣、呼吸搭配動作，循序漸進讓學生慢慢掌握技巧，帶來一場精彩又充滿太極文化的深度實作演講。 一、介紹吐納法，區別呼吸與吐納的差異 簡羽宏老師介紹呼吸與吐納的不同。「呼吸」是平常人人都有的，一吸，一吐。而吐納則是除了「一吸」、「一吐」之外，再配合「用心」及「意念」組合而成的一套功法；所謂「內三合」，即心與意合、意語氣合、氣與力合。是想要學習太極拳的入門能力，將氣吐好了才有辦法把拳打好。吐納做好後，加入「導引」，也就是「吐納」+「動作」，所謂「內三合」+「外三合」外三合，即肩與腰(胯)合、肘與膝合、手與腳合。 二、介紹九式養生功法 有了基本的吐納能力以及導引後，老師逐一介紹九種養生功法。第一式：起勢六大擺、真氣運轉、膺單舉、大漢抱缸、弓步雙撐、羅漢仆步、乾坤一氣、強壯功，到最後一式磨腹收式。 三、親自示範動作，帶領學員一同操作 老師帶領學員一步驟一步驟進行一套完整包含九式動作的養生功法，帶領學員	

一起實作打太極，並且強調每一動作的重點注意事項，以達到最高的效益。過程沉穩且認真，大家都非常投入，可說是邁入太極拳的入門課程。

活動照片



簡羽宏老師蒞臨高師大進行太極與身心健康：生命教育體驗與實作的演講分享。

簡羽宏老師強調「六氣吐納」，將訣竅與重點教授給同學。



簡羽宏老師親自示範各種動作，邀請全班同學一同練習，感受太極帶來的身體回應，使大家更了解太極。

簡羽宏老師與全班同學課後進行大合照，學生獲益良多。