

9/19 高雄杖行太極 BC 基礎指導員培訓

時間	課程單元	課程內容
09:00~09:15	報到與開場	學員報到、講師介紹、培訓目標與課程流程說明、安全提醒
09:15~09:35	理念篇	杖行太極的起源、核心精神與運動特色；健走杖結合太極心法、呼吸覺察與自然療癒；「以杖入身、以步入息、以息入心、以心合道」
09:35~10:10	持杖基礎篇	健走杖與竹杖介紹、杖長調整、握杖與放杖、基本站姿、持杖安全；對角步態：左手右腳、右手左腳，四面項動作分析
10:10~10:20	休息	補充水分
10:20~11:00	杖行十法篇 I	杖行十法架構與基本操作：1. 頂正行身、2. 含胸行氣、3. 鬆腰帶步、4. 虛實轉步、5. 沉肩活臂 動作分析以及實作
11:00~11:50	鬆身柔體篇	鬆身柔體八式操作：虛領鬆頸、雙杖開合、拄杖轉腰、墊腳立身、胯部開合、提膝點地、雄關漫步、俯蹲伸腿
11:50~12:00	上午統整	基本身法、呼吸、步態及動作重點複習
12:00~13:00	午餐休息	
13:00~13:50	杖立太極篇	杖立太極基本架構與八式練習：弓步按掌、仆步轉體、歇步轉體、腰轉撥雲、單腳舉臂、提腿蹬腳、提腳轉胯、湖心划船
13:50~14:30	杖行十法篇 II	6. 意行杖隨、7. 足杖同步、8. 呼吸合行、9. 圓融續行、10. 行中觀心；理解十法由身法進入心法的層次
14:30~14:40	休息	
14:40~15:00	杖行十法整體應用	將十法融入連續行走；直線、轉彎、變換方向、速度調整與團體行進；觀察頭、肩、腰、步、杖與呼吸的整體協調
15:00~15:20	教學帶領篇	BC 指導員教學流程：集合說明、安全檢查、動作示範、口令引導、分解教學、個別修正與收操；常見錯誤及修正方法
15:20~15:40	考核	基礎認知測驗、持杖操作、對角步態、鬆身柔體、杖立太極及杖行十法實作；簡短分組帶領
15:40~16:00	回饋與結業	講師總評、學員心得回饋、動作修正建議、後續練習方向及結業合照