**【台北】舒筋養身十八式氣功**



人活著就要動，動要有方則氣順，氣順則體健，體健則益壽。現代人往往因工作及環境的關係，吸入的氧量較少，加上各種壓力等因素，常常造成體內氣滯，易產生肩頸酸痛、腰酸背痛、睡眠品質不佳、情緒波動、心神不寧等症狀。本課程透過「鬆身提氣」、「十八式氣功」及「延展鬆筋」三階段，以輕鬆又自然的方式強化呼吸系統、五臟六腑及血液循環，有效達到身心放鬆、氣血循環、提升睡眠品質等多重功能。

|  |
| --- |
| **課程資訊** |

上課日期：114年8月19日~114年9月30日

上課時段：每週二 晚間19:00-21:00

上課時數：共14小時

上課地點：國立臺北大學合江校區B1多功能教室

招生人數：繳費未滿15人報名不開班，本組保留增額或不足額開班之權利。

課程費用：報名費200元，學費：2900元

|  |
| --- |
| **師資簡介** |

國立臺北大學不動產與城鄉環境學系 鄒筱涵副教授

習太極拳超過25年，精練氣功、瑜珈；研究養身、筋絡、按摩、氣血循環多年。

學歷：

國立政治大學企業管理博士、國立政治大學企業管理碩士、國立政治大學法律系碩士

通過證券投資顧問事業證券投資分析人員

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **課程大綱** | | |
|  | | |
| **週次** | **課程內容** | **備註** |
| **第一週** | 基礎功：蹲馬步、丹田呼吸  十八式氣功：起勢調息、開闊胸懷  延展鬆筋 | 先練基礎功，正確蹲馬步及呼吸 |
| **第二週** | 頭皮按摩、顧眼養顏温掌按摩  十八式氣功：揮舞彩虹、輪臂分雲、定步倒捲肱  延展鬆筋 | 建議攜帶梳子配合頭皮按摩，並以温掌方式活化眼周及臉部血液循環 |
| **第三週** | 肩頸操  十八式氣功：湖心划船、肩前托球、轉體望月  延展鬆筋 | 簡易肩頸操，每天在任何地方都可以練習，有助於防止五十肩及沾黏 |
| **第四週** | 雙手托天頂三焦：調整脊椎  十八式氣功：轉腰推掌、馬步雲手  延展鬆筋 | 雙手托天頂三焦對調氣調息、調整脊椎均有助益 |
| **第五週** | 健膝操  十八式氣功：撈海觀天、推波助浪、飛鴿展翅  延展鬆筋 | 簡易方式，達到保健膝蓋效果 |
| **第六週** | 曲膝踮腳強腎操  十八式氣功：伸臂衝拳、大雁飛翔  延展鬆筋 | 透過曲膝踮腳搭配擺手，強化腎及排毒功能 |
| **第七週** | 展背、單立平衡操  十八式氣功：環轉飛輪、踏步拍球、按掌平氣  延展鬆筋 | 展背有助於強化肢體彈性，單立有助於肌肉平衡及防止跌倒 |

|  |
| --- |
| **報名方式** |

報名期間：即日起至 **114.8.15(五)** 截止，額滿提前截止。

報名方式

* 網路報名：本組網站(**https://dce.ntpu.edu.tw/**)線上系統報名並登錄個人資料。

※若有優惠身分者購課時請於系統備註欄進行說明

|  |
| --- |
| **繳費方式** |

報名人數達開課標準

將以E-MAIL及電話併行之方式，個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號。

課程費用繳交一律採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納方式。

學費繳交方式(繳費產生之手續費需由學員自行支付，金額依各金融機構規定為主)

1. 至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。
2. 至郵局填寫跨行匯款單。
3. 持提款卡使用自動提款機(ATM or web ATM)轉帳。

※相關課程之通知均以電子郵件E-MAIL寄發為優先

**報名時請務必提供正確有效之電子郵件帳號**

|  |
| --- |
| **優惠方案** |

**報名費優惠資格**

**符合下列條件者，可享本課程（非學分班）減免報名費 200 元**

1. 臺北大學在校學生或校友本人。
2. 曾經參加過本校推廣教育組課程之學員(需完成繳費)。
3. 身心障礙人士(需出示身心障礙證明/鑑輔會證明)。
4. 低收入戶(需檢附低收入戶證明)。
5. 65 歲以上長者(需檢附身分證件影本)。
6. 本校在職教職員工眷屬（限父母、配偶、子女）。
7. 本校退休教職員工本人。
8. 持有榮民證或第二類退除役官兵權益卡。
9. 有參與本課程之體驗課程。

**學費優惠資格**

**符合下列條件者，可享本課程(非學分班)學費優惠方式**

1. 本校現職教職員工本人：學費 75 折。
2. 本校在校學生本人：學費 9 折。
3. 五人(含)以上團體報名繳費者：學費 85 折。
4. 三人(含)以上團體報名繳費者：學費 9 折。
5. 一人同時報名兩個以上課程者：學費 95 折。

**※學費與報名費之優惠，僅能擇一使用。報名時需主動告知優惠身分，並出示有效證明文件， 若未事先告知或證明文件不全者，恕不折扣，亦不得在報名繳費後申請退差額**

|  |
| --- |
| **注意事項** |

1. 本組蒐集之個人資料，僅作為個人資料特定目的109 教育或訓練行政及158 學生(員)(含畢、結業生)資料管理，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，亦不會公布任何資訊，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您的個人資訊安全。
2. 開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿報名。
3. 本課程為非學分班，缺課不超過全期三分之一者，將發給本校結業證明，不授予學位證書。結業證明本組僅保留半年，逾期須付費申請。
4. 退費及相關規定：
   1. **學員繳費後開課前無法就讀者，得申請退還所繳學費之九成；學員於開課後未逾全部課程三分之一時數無法就讀者，得申請退還所繳學費之二分之一；學員於開課後逾全部課程三分之一時數無法就讀者不予退費。除未開班外，報名手續費 200 元，概不退還。**
   2. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。
   3. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之土銀或郵局存摺封面影本(若提供其他金融機構帳戶須扣除匯費)。因本校退費辦理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。
5. 本課程無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。
6. 學員在修習期間如有影響教師授課或其他學員學習等不當行為，經本組通知仍未改善者，得註銷其修讀資格，且不予退費。
7. 為維護已繳費學員之權益，上課嚴禁試聽或冒名頂替，違者將照相存證並循法律途徑解決。
8. 政府公佈之停課公告為準；補課事宜將於停課日後下次上課時通知。
9. 患有或疑似患有 SARS、COVID-19 或其他法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。個人若因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者(需檢附相關證明)，開課前得申請全額退費，課間則依比例申請退費。
10. 本組保有變動預定課程、師資、遠距同步上課等簡章內容之權力，必要時將依實際開課情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。
11. 本組保留審核學員報名資格、增額錄取或不足額開班之權利。
12. 請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。簡章內若有未盡事宜，本組保留修改之權利，並將公告於網站，恕不另行通知。

|  |
| --- |
| **交通資訊** |

**國立臺北大學合江校區**

地址：台北市中山區合江街53號