

【三峽】

體適能養生操-第五期

國立臺北大學
National Taipei University

養生操 & 體適能

伸展與強化訓練
樂活養生運動：柔韌與肌力提升

學費 \$2200
報名費 \$200

熱烈招生中!每週五1900-2100

聯絡資訊
聯絡電話：(02)8674111分機66454
上課地點：台北大學三峽校區

2025
10.17
12.12

課程內容：經絡養生操/全身柔和舒展運動/肌耐力與協調訓練

【招生開課資訊】

- 上課時間：114 年 10月17日 至 114年12月12日 每週五晚間 19:00-21:00，總計16小時。
- 上課地點：國立臺北大學行政大樓b1 韻律教室。
- 招生人數：本班25人滿班，本組保留增額或不足額取消之權利。
- 課程費用：首期新班優惠價學費2200元，報名費200元。
- 上課時間：(1)無年齡限制、樂齡歡迎參加(2)無基礎可加入 (3)穿著舒適有彈性的服裝

【課程大綱】

教學內容：

經絡養生操源於東漢馬王堆的《導引圖》，著重經絡、穴位與氣脈運行，鍛鍊四肢關節和骨骼，是結合中西的養生方法，適合現代保健。此運動可舒緩緊張神經，放鬆僵硬肌肉，並減輕痠痛壓力。依循九大關節設計，自上而下、動作舒緩，配合緩慢呼吸。動作簡單、不占空間，隨時可做，不僅能消除痠痛、強健筋骨、矯正體態，還注重內在平衡。結合飲食與養生運動，有助預防疾病，是日常保健的良方。

藉由講述法與實際演練的方式，循序漸進導引學習者的技巧性，伸展肢體、調整體態、手腳的協調性，放鬆心情、肌筋膜放鬆，促進身心健康，喚醒由心靈到身體的健康活力，分享健康快樂的人生。

週次	課程內容	備註
第 1 週	舒展運動、肌肉放鬆	課程介紹、全身柔和舒展運動、緩慢的關節運動、肌肉放鬆與延展
第 2 週	活絡上半身的關節	分解動作教學、肌肉伸展、舒活肩關節與後背肌肉的不適

第 3 週	分解教學、動作基訓	動作序列、呼吸練習、肌耐力訓練
第 4 週	核心肌群與肌耐力訓練	平轉之旋轉技巧練習，平衡感練習、促下半身氣血循環
第 5 週	動作序列、體態的調整	核心力量鍛鍊、增強腰部肌力
第 6 週	呼吸提沉及身體律動基礎練習	分解教學、律動中的呼吸提沉練習、體態的調整
第 7 週	協調性與平衡感訓練	體態的鍛鍊與調整、流動的軌跡、平衡感加強練習
第 8 週	協調性訓練及綜合複習	手足協調性練習，鍛鍊腰部與胯部，激發下半身活力、綜合技巧練習

10/24國定假日休假

【師資簡介】

郭若蘭老師

專長	經絡養生操、敦煌能量舞、敦煌舞蹈、新古典舞、樂齡體適能
簡介	師承敦煌舞蹈家馮瓊華老師習舞十數年，為敦煌古典舞集舞者、師資。2015 寶島盃全民健身錦標賽舞蹈團體組冠軍，2023 亞太盃國際舞蹈大賽「古典舞團體獎」冠軍。 新北市社會局動健康種子講師；曾參與雙北市社區活動、老人院、宗教及公益團體等多場演出，近年更致力於樂齡體適能教學推廣。
證照	敦煌舞師資證書 樂齡體適能指導結訓證書(107 稻推訓字第 107086 號) 健康管理師結業證書(北大推廣健管結字第 106 號) 健康管理師證書(108 健管師證字第 0052 號)
經歷／現職	(財團法人台灣聖公會牧愛堂 法鼓山護法總會淡水分會 法鼓山護法總會雙和分會 新北市社會局銀髮先修班 新北市日盛幸福-A6 社區 新北市新興區民活動中心 桃園市蘆山園社區大學 台北市大安婦女暨家庭服務中心) 擔任敦煌舞蹈、新古典舞、經絡養生操、樂齡體適能教師

【報名方式】

三峽推廣教育組

聯繫電話：(02) 8674-1111#66454

服務時間：PM13:30-21:30

- 至臺北大學推廣教育組報名網址報名。

【優惠方案】

- 報名費 200 元，學費 2200 元

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。

學費優惠資格（符合下列條件者，可享本課程學費優惠方式如下）

- (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。

【繳費方式】

【報名人數達開課標準】

將以E-MAIL及電話併行方式，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。

學費繳交方式(繳費產生之手續費由學員自行支付，金額依各金融機構規定為主)。

- 至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。
- 至郵局填寫跨行匯款單。
- 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。

【注意事項】

一、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，保障您的個人資料 安全。

二、您所留存的個人資料，將提供給「國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組」作為課程報名、學籍管理、課務活動、教學活動、課程資訊與電子報等的聯繫通知，並做為協助改善本校網站服務、維護系統與資料庫安全與正常運作使用。

三、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。

四、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。

五、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。

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 办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。

六、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。因應新冠疫情考量， 本組將視實際情形採「同步或非同步遠距教學授課」，並適當調整課程、時間及教學方 式之權利。課前請先評估硬體設備是否符合遠距軟體需求，若硬體設備不符需求，將不另行退費，退費申請亦按相關規定進行辦理。

七、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。

八、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。

九、本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處 公佈之新北市停課公告，補課事宜將於停課日後下次上課時通知。

十、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。

十一、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。

十二、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。

十三、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。簡章內容若有未盡事宜，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】

國立臺北大學三峽校區

地址：23741 新北市三峽區大學路 151 號

課程教室：推廣教育課程於商學大樓教室上課

請查閱本校交通與地圖資訊：<https://new.ntpu.edu.tw/about/map-directions>

