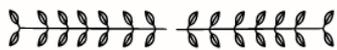


【三峽】舒筋養身十八式氣功



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：113年7月12日~8月23日

上課時段：每週五 晚間19:00-21:00

上課時數：14小時

上課地點：國立臺北大學三峽校區行政大樓B1韻律教室

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：2,520元

上課教材：只要穿著輕便服、自備室內鞋(平底鞋或運動鞋即可)、瑜珈墊。

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



聯繫電話：(02)8674-1111#66455



地址：新北市三峽區大學路 151 號



Email：chiu423@gm.ntpu.edu.tw



北大推廣教育(三峽)

課程大綱



舒筋養身 十八式氣功

鬆身提氣 十八式氣功 延展鬆筋

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。

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、顧眼養顏溫掌按摩 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，並以溫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



聯繫電話：(02)8674-1111#66455



地址：新北市三峽區大學路 151 號



Email：chiu423@gm.ntpu.edu.tw



北大推廣教育(三峽)

報名方式

報名期間：即日起至 **113. 7. 10(三)** 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。
- 現場報名：請於辦公時間（週一至週五 09:00~21:30）至本組報名。

現場會有辦公室同仁協助操作系統，因此請記得攜帶手機前往。

※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



聯繫電話：(02)8674-1111#66455



地址：新北市三峽區大學路 151 號



Email：chiu423@gm.ntpu.edu.tw



北大推廣教育(三峽)

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。

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



聯繫電話：(02)8674-1111#66455



地址：新北市三峽區大學路 151 號



Email：chiu423@gm.ntpu.edu.tw



北大推廣教育(三峽)

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、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。
- 三、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。
- 四、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)。因本校退費办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。
- 五、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。
- 六、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。
- 七、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。
- 八、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。
- 九、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、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。
- 十一、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。
- 十二、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：推廣教育課程於行政大樓教室上課

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

