

# 國立澎湖科技大學舉辦第 15 期導引養生功課程進度表

日期：107 年 11 月 3 日至 108 年 1 月 13 日 地點：澎科大體育館

時間：每週六、日上午 7 時至 8 時 生命在於活動、生命在於呼吸、預防重於治療

報名：即日起至 10 月 31 日 希望各種導引養生功對大家身體健康改善有很大幫助

洽詢電話：06-9264115 轉分機 1405 吳小姐 或 9272911 手機 0921203262 謝先生

日期	時間	時數	課程進度內容	地點	任課教師
11/3	7-8	1	開訓拍團體照、胸式改腹式呼吸法、捧珠內運功、拍手功、起級腹腰功	體育館	謝永福
11/4	7-8	1	胸式改腹式呼吸法、捧珠內運功、拍手功、超級腹腰功、大雁拍水	體育館	謝永福
11/10	7-8	1	養血補氣益壽功、養生八段錦、基本龜息功、內臟機能改善體操	體育館	謝永福
11/11	7-8	1	養血補氣益壽功、養生八段錦、基本龜息功、內臟機能改善體操	體育館	謝永福
11/17	7-8	1	防癌健身操、活血功、大雁拍水、上提下壓呼吸法、五行健康操	體育館	謝永福
11/18	7-8	1	防癌健身操、活血功、大雁起落、上提下壓呼吸法、五行健康操	體育館	謝永福
11/24	7-8	1	太極氣功 18 式 (1 套)、太極氣功 18 式 (2 套) 雙手合十安神功	體育館	謝永福
11/25	7-8	1	太極氣功 18 式 (1 套)、太極氣功 18 式 (2 套) 雙手合十安神功	體育館	謝永福
12/1	7-8	1	太極八式氣功、和和韻律操、耳穴按摩操、朝陽採氣功	體育館	謝永福
12/2	7-8	1	太極八式氣功、和和韻律操、耳穴按摩操、朝陽採氣功	體育館	謝永福
12/8	7-8	1	氣貫下丹田、帶脈呼吸法、活血功、迎風走冰功、五行健康操	體育館	謝永福
12/9	7-8	1	氣貫下丹田、帶脈呼吸法、活血功、迎風走冰功、五行健康操	體育館	謝永福
12/15	7-8	1	武當張三豐仙道太極內丹術、保瓶氣呼吸法、各種甩手功	體育館	謝永福
12/16	7-8	1	武當張三豐仙道太極內丹術、保瓶氣呼吸法、各種甩手功	體育館	謝永福
12/22	7-8	1	太極氣功 18 式、防癌健身操、捧珠內運功、托天按地功	體育館	謝永福
12/23	7-8	1	太極氣功 18 式、防癌健身操、捧珠內運功、托天按地功	體育館	謝永福
12/29	7-8	1	左顧右盼、手部按摩法、和和韻律操、超級腹腰功	體育館	謝永福
12/30	7-8	1	左顧右盼、手部按摩法、和和韻律操、內臟機能改善體操	體育館	謝永福
元/5	7-8	1	養血補氣益壽功、養生八段錦、活血功、預防腦中風癌症按摩法	體育館	謝永福
元/6	7-8	1	養血補氣益壽功、養生八段錦、活血功、預防腦中風癌症按摩法	體育館	謝永福
元/12	7-8	1	各種導引養生功總復習	體育館	謝永福
元/13	7-8	1	各種導引養生功總復習、結訓拍團體照	體育館	謝永福