

國立澎湖科技大學進修推廣部
推廣教育非學分班

導引養生功保健推廣班-第17期

授課講師：謝永福老師（澎湖縣養生氣功推廣協會前任理事長）

起訖日期：108/10/05 – 108/12/08，共計 20 小時

上課時間：每週六、日上午七點至八點

上課地點：本校學生活動中心一樓

上課內容：來電洽詢。

招生對象：凡對養生保健有興趣之民眾(男女皆可)，均可報名參加

收 費：每人新台幣 250 元整

報名期間：即日起至 10/4 止(額滿為止、假日停止受理)。

本部上班時間 14:30-22:00。

報名方式：現場報名 及 **【線上填寫報名表】**(洽本部官網)

報名地點：本校進修推廣部 (教學大樓一樓)

洽詢人員：吳小姐，電話：06-9264115 轉 1405 或謝老師 06-9272911、0921203262

結業證書：全程參與上課之學員及缺課時數未達 7 小時者，發給結訓證書及核實發給公務人員終身學習時數(上課需親自簽名，若發覺為代簽到則取消時數之發給)

備註事項：線上填寫報名表、傳真及 E-MAIL 報名，請填妥報名表後回傳，並於三天內(不含例假日)至進修部繳費完成報名手續。

傳真電話：06-9260042、E-MAIL：career@gms.npu.edu.tw

健康、養生、要活就要動！

歡 迎 民 眾 踴 躍 報 名 參 加

國立澎湖科技大學 舉辦第 17 期導引養生功課程進度表 地點：澎科大體育館

日期：108 年 10 月 5 日至 108 年 12 月 8 日 時間：每週六、日 上午 7 時至 8 時

洽詢電話：9264115 轉分機 1405 吳小姐或 9272911、手機：0921203262 謝先生

報名：即日起至 10 月 4 日

生命在於活動、生命在於呼吸、預防重於治療

日期	時間	時數	課程進度/內容	地點	任課教師
10/5	7-8	1	開訓拍團體照、胸式改腹式呼吸法、大雁起落、拍手功、超級腹腰功	體育館	謝永福
10/6	7-8	1	胸式改腹式呼吸法、大雁起落、拍手功、超級腹腰功、大雁拍水	體育館	謝永福
10/12	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
10/13	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
10/19	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
10/20	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
10/26	7-8	1	太極氣功 18 式(1 套)、太極氣功 18 式(2 套) 耳穴按摩操	體育館	謝永福
10/27	7-8	1	太極氣功 18 式(1 套)、太極氣功 18 式(2 套) 耳穴按摩操	體育館	謝永福
11/2	7-8	1	氣貫下丹田、帶脈呼吸法、和和韻律操、朝陽採氣功	體育館	謝永福
11/3	7-8	1	氣貫下丹田、帶脈呼吸法、和和韻律操、朝陽採氣功	體育館	謝永福
11/9	7-8	1	潛呼吸法、活血功、手部運動法、五行健康操	體育館	謝永福
11/10	7-8	1	潛呼吸法、活血功、手部運動法、五行健康操	體育館	謝永福
11/16	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
11/17	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
11/23	7-8	1	太極氣功 18 式、防癌健身操、手部按摩法、拖天按地功	體育館	謝永福
11/24	7-8	1	太極氣功 18 式、防癌健身操、手部按摩法、拖天按地功	體育館	謝永福
11/30	7-8	1	養血補氣益壽功、養生八段錦、和和韻律操、超級腹腰功	體育館	謝永福
12/1	7-8	1	養血補氣益壽功、養生八段錦、和和韻律操、超級腹腰功	體育館	謝永福
12/7	7-8	1	各種導引養生功總複習	體育館	謝永福
12/8	7-8	1	各種導引養生功總複習、結訓拍團體照	體育館	謝永福

旋轉腰部的功效

胃牽動背，肚尾牽動腰，腰為腎府，督脈經過地方，而督脈貫脊屬腎，因此旋轉腰背有暢通督脈作用，督脈通，則腎氣旺盛，精力充沛，身體自然健康。

旋轉腰背，可牽動全身，直接刺激脊椎神經和植物性神經，促進腰部血液循環，增加其營養，對腰背痠痛、腰背勞損、軟組織粘連等症，均有防治作用。

國立澎湖科技大學進修推廣部

推廣教育非學分班學員報名表

訓練班別：導引養生功保健推廣班

學員編號：_____

基本資料	*姓名		*出生日期	
	*身份證字號		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	住家電話		*行動電話	
	*通訊地址	郵遞區號□□□-□□ 縣 鄉鎮 路段 巷 號 市 區市 街 弄 樓		
服務單位(公務人員請詳填)	*公司(機構)名稱		統一編號	
	*服務部門	(1) <input type="checkbox"/> 生產、作業與採購、庫存 (2) <input type="checkbox"/> 行銷、業務與服務 (3) <input type="checkbox"/> 人力資源發展與總務。 (4) <input type="checkbox"/> 產品研發、設計；創新與科技 (5) <input type="checkbox"/> 財務、會計與稅務 (6) <input type="checkbox"/> 品質管理與保證 (7) <input type="checkbox"/> 資訊技術與軟體應用 (8) <input type="checkbox"/> 環保、安全及衛生 (9) <input type="checkbox"/> 法律事務 (10) <input type="checkbox"/> 未分部門 (11) <input type="checkbox"/> 其他：_____	*職稱	(1) <input type="checkbox"/> 基層員工 (2) <input type="checkbox"/> 基層管理者 (3) <input type="checkbox"/> 中階管理者 (4) <input type="checkbox"/> 高階管理者 (5) <input type="checkbox"/> 負責人 (6) <input type="checkbox"/> 其他：_____
	*公司(機構)電話	() 分機	公司(機構)傳真	()
備考	*是否需要登錄公務人員學習時數。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			

(本資料表原件由訓練單位留存備查)

備註： * 號部份為必填