**114-1學年度 駿鶴養生內功班**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 週數 | 日期 | 課程主題 | 課 程 內 容 |
| 1 | 10/15(三) | 鬆身功法、站禪功法 | 1.搖身纏梭手2.化身手3.大甩手4.下盤功法5.站禪(樁)功法 |
| 2 | 10/22(三) | 定馬褂肢功法 | 1. 上課方式：新課程教習及已教功法複習，其目的為讓學員熟悉功法習練的要領與細節—新課程+站禪+已教功法複習。
2. 習練要領：鬆柔、用意不用力，不會有習練受傷的問題。
3. 鬆身功法：駿鶴內功熱身動作，可鬆開人體最重要關節處，如：肩頰骨、髖關節，關節開才能使精氣於體內運行順暢不窒礙，有助於氣的鍛鍊。
4. 站禪(樁)：「調息練氣(吐納)」的基本功，鍛鍊體內之氣，使其順暢運行周身，為「三戰」打好基礎，這也是此門派獨特之處。
5. 招式：強筋健骨，每個招式有不同的心法，從基本功的五行手(金、木、水、火、土肢)到其他招式的習練，氣由點-線-面灌注於身體各關節，鍛鍊筋膜，以使肢體靈活、敏捷。
 |
| 3 | 10/29(三) | 過馬褂肢功法 |
| 4 | 11/05(三) | 定馬水肢功法 |
| 5 | 11/12(三) | 定馬潮肢功法 |
| 6 | 11/19(三) | 定馬潮水肢功法 |
| 7 | 11/26(三) | 進馬潮水肢功法 |
| 8 | 12/03(三) | 定馬火肢功法 |
| 9 | 12/10(三) | 定馬金肢功法 |
| 10 | 12/17(三) | 定馬撈手功法 |
| 11 | 12/24(三) | 進馬撈手功法 |
| 12 | 12/31(三) | 定馬木肢功法 |
| 13 | 01/07(三) | 定馬土肢功法 |
| 14 | 01/14(三) | 退馬土肢功法 |

【授課教師】李宗翰 老師

【上課時間】**114年10月15日至115年1月14日，每週三晚上19:00-21:00**

【上課地點】高雄醫學大學 (開課前3天會以手機簡訊通知上課教室)

【招生對象】對駿鶴養生內功有興趣之社會大眾

【報名費用】4,000元

線上報名

【特價優惠】（擇一使用）

1. **114年8月10日（日）前完成報名並繳費者享早鳥優惠價3,200元**
2. 凡4人同行（或一人報名2班）完成報名並繳費者皆享85折優惠價3,400元（此不提供網路報名）
3. 本校及中山大學教職員工生校友、舊生9折優惠價3,600元

【報名方式】

1. 網路報名：<http://dce.kmu.edu.tw/>（如未註冊過，需先申請“新帳號”）
2. 臨櫃報名：上班期間（星期一至五）上午9:00～17:00（中午不休息）請至本校勵學大樓3樓半教務處推廣教育與數位學習中心
3. 通訊報名：請將報名表填妥連同報名費用（請購買郵局匯票，匯票受款人請寫「高雄醫學大學」）一起以掛號寄至高雄市三民區十全一路100號 高雄醫學大學 教務處推廣教育與數位學習中心收

【報名日期】即日起至**114年9月24日（三）**或20人額滿為止。

【注意事項】

* 收據請保留至課程結束。若未達開課標準則全額退費，退費相關事項依本校推廣教育退費規定辦理，洽詢電話：（07）312-1101轉2270
* 若遇天然災害(如：颱風)，本中心以高雄市政府人事行政局發布消息為停課標準。若遇「停課」，當期課程將順延至補課結束。

**114-1 駿鶴養生內功班（開課序號：94384001）**

推廣首頁

推廣FB

推廣LINE

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性別 | 🞎男 🞎女 |
| 身分證字號 |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 聯絡電話 | 公： 　私：手機： | E - mail |  |
| 公務人員學習登錄 | 🞎是 🞎否 |
| 住 址 |   |
| 課程資訊來源 | 🞏學校郵件 🞏社群(如FB、LINE等) 🞏本中心網站 🞏親友介紹 🞏其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 注意事項 | **1.高雄醫學大學為協助學員進行報名相關作業之目的，需蒐集您的姓名、性別、身分證字號、電話、地址、出生年月日等個人資料（辨識類：C001、C003、C011、C013、C023、C038、C051），作為就學期間及台灣地區內進行聯繫，個人資料將保存1年。本校於蒐集您的個人資料時，若您不願意提供真實且完整的個人資料或有欄位未填寫，則可能對您的報名作業及參與本課程之權益有所影響。****2.本人同意本表資料及上課時之個人肖像權由高雄醫學大學教務處推廣教育與數位學習中心於執行相關業務範圍內進行蒐集、處理與利用。****3.如欲行使其他個人資料保護法第3條的當事人權利，請洽本校教務處推廣教育與數位學習中心。（extend@kmu.edu.tw；（07） 3121101-2270）**🞎**本人已詳細閱讀上列告知事項且完全明瞭其內容。**  **學員簽章：**  |
| 推廣學號 |  | 承辦人簽 章 |  | 收費簽章 |  |
| 日期 / 費用 |  |  |



推廣首頁

推廣FB

推廣LINE

推廣首頁

推廣FB

推廣LINE

推廣首頁

推廣FB

推廣LINE

推廣首頁

推廣FB

推廣LINE