

## 114-2 學年度 養生內功班

週數	日期	課程主題	課 程 內 容
1	3/11	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	3/18	定馬掛肢功法	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練習的要領與細節—新課程+站禪+已教功法複習。  2. 練習要領：鬆柔、用意不用力，不會有練習受傷的問題。  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)到其他招式的練習，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	3/25	過馬掛肢功法	
4	4/1	定馬水肢功法	
5	4/8	定馬潮肢功法	
6	4/15	定馬潮水肢功法	
7	4/22	進馬潮水肢功法	
8	4/29	定馬火肢功法	
9	5/6	定馬金肢功法	
10	5/13	定馬撈手功法	
11	5/20	進馬撈手功法	
12	5/27	定馬木肢功法	
13	6/3	定馬土肢功法	
14	6/10	退馬土肢功法	

【授課教師】李宗翰 老師

【上課時間】115年3月11日至115年6月10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】對養生內功有興趣之社會大眾



線上報名

【報名費用】4,000 元

【特價優惠】( 擇一使用 )

1. **115 年 1 月 23 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. 高醫體系與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 **115 年 2 月 23 日**或 20 人額滿為止。

【注意事項】

- 報名請填寫可聯絡的手機號碼，上課資訊、課程提醒等都會以「簡訊」傳送；若因學員填寫錯誤或不符，致無法按時聯繫其本人時，學員應自行負責。
- 為維護課程學習效益，主辦單位保留課程內容調整及授課講師異動之權利。
- 主辦單位於本活動授課期間所拍攝學員之照片與影片，相關智慧財產權為主辦單位所有，主辦單位得基於日後招生宣傳目的使用。
- 如遇颱風、地震、傳染病、天候、罷工等不可抗力事由，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。
- 依教育部 113 年 6 月 28 日臺教高(四)字第 1130064519 號函，學辦理營隊、學習課程與招生作業不得有違背招生公平性、損及社會各界對於多元入學制度之公信力之情事，本校辦理各式營隊、課程暨後招收**高中生**之活動仍應依教育部 111 年 3 月 9 日臺教高(四)字第 1112201260 號函示(諒達)不得授予參與證明(或結業證書)，俾避免違反招生倫理及破壞招生公信，以杜爭議。
- 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 。

推廣首頁



推廣 FB



推廣 LINE



## 114-2 學年度 養生內功班 報名表 ( 開課序號 : 99458001 )

姓 名			生理性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號			出生年月日	年   月   日
聯絡電話			E - mail	
住 址				
注意事項	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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）</p> <p><input type="checkbox"/>本人已詳細閱讀上列告知事項且完全明瞭其內容。</p> <p style="text-align: right;">學員簽章 : _____</p>			
推廣學號		承辦人 簽 章		
日期 / 費用			收費簽章	

推廣首頁



推廣 FB



推廣 LINE

