

## 114 年「養生太極拳」(秋季班) 招生簡章

**教學目標：**在現今緊張、忙碌的生活中，藉由太極拳的招式動作，來帶領學員進入身心靈和諧的狀態，可以強身健體並提升生活品質；另一方面認識太極哲學，了解古老的修行法門。

**招生對象：**對課程有興趣之一般民眾皆可（若有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇症請事先告知）。

**招生名額：**25 人

**上課時間：**114 年 10 月 16 日至 115 年 2 月 12 日，每週四 18:10-19:40，共計 24 小時。

(12/25、115/1/1 不上課)

**上課地點：**本校文薈樓 J404 教室

**授課師資：**鄭旭珉老師

◎國立臺南大學體育學碩士

◎國立臺南大學體育學系講師

◎中華民國太極拳總會及世界太極拳聯盟 國際級太極拳教練、裁判

◎中華民國國家級太極拳教練、裁判。

◎台南市體育會太極拳委員會委員。

**課程大綱：**

| 週數 | 日期    | 授課時間        | 課程進度/內容   |
|----|-------|-------------|-----------|
| 1  | 10/16 | 18:10-19:40 | 人體宇宙 化生太極 |
| 2  | 10/23 | 18:10-19:40 | 呼吸吐納 納氣調息 |
| 3  | 10/30 | 18:10-19:40 | 身輕意清 氣行周身 |
| 4  | 11/6  | 18:10-19:40 | 養生樁法 長生不老 |
| 5  | 11/13 | 18:10-19:40 | 方圓平衡 不貪不求 |
| 6  | 11/20 | 18:10-19:40 | 靜心禪坐 返神內觀 |
| 7  | 11/27 | 18:10-19:40 | 易筋洗髓 鍛筋淬骨 |
| 8  | 12/4  | 18:10-19:40 | 煉體煉心 悟真修真 |
| 9  | 12/11 | 18:10-19:40 | 姿勢調整與功架複習 |
| 10 | 12/18 | 18:10-19:40 | 陰陽有序 上下相隨 |



立即掃描

報名網址：<https://academics.nutn.edu.tw/sce/>



國立臺南大學進修推廣組

| 週數 | 日期       | 授課時間        | 課程進度/內容   |
|----|----------|-------------|-----------|
| 11 | 115/1/8  | 18:10-19:40 | 人體脊椎 始終如一 |
| 12 | 115/1/15 | 18:10-19:40 | 虛實分清 動靜相明 |
| 13 | 115/1/22 | 18:10-19:40 | 動中識禪 禪中見定 |
| 14 | 115/1/29 | 18:10-19:40 | 鬆靜自然 內外兼修 |
| 15 | 115/2/5  | 18:10-19:40 | 周天循環 益壽延年 |
| 16 | 115/2/12 | 18:10-19:40 | 姿勢調整與功架複習 |

上課費用：新台幣 4,200 元整（“不含”教材）。

（一）得享 7 折優待條件者：本校在職教職員工（含專任助理）。

（二）得享 8 折優待條件如下：

1. 本校在職教職員工眷屬（限父母、配偶、子女）。
2. 退休教職員工。
3. 在校生。
4. 與本校簽定為專業發展合作學校或單位之教職員工。
5. 65 歲以上銀髮族（檢附相關證明）。
6. 持有身心障礙證明者（檢附相關證明）。
7. 本校校友具有校友認同卡者。
8. 10 人（含）以上團體報名者。
9. 參加本校推廣教育課程 10 次以上者（不含補助及免費講座等課程）。

（三）得享 85 折優待條件者：5 人（含）以上團體報名者。

（四）得享 9 折優待條件如下：

1. 本校校友或 3 人（含）以上團體報名者。
2. 同時報名二班以上或於招生簡章所定期限內（114/10/9 前）報名者。
3. 進修推廣班學員。

※上述優惠辦法請擇一優惠。

報名：

（一）網路報名：報名網址（本校推廣教育資訊網）：<https://academics.nutn.edu.tw/sce/>

1. 非本校學員者請先上網至本校推廣教育資訊報名系統，填寫基本資料成為學員。
2. 以學員身分證登入後進行課程報名。

（二）現場報名：每週一至週五 08:30-17:00，請親自（或委託）至本校教務處進修推廣組現場報名。

繳費：請於收到 E-MAIL 通知繳費後 5 日內完成繳款。【如需另行開立收據者，務請於繳費時來電告知】

（一）ATM 轉帳：請依 E-MAIL 通知之轉帳帳號，以 ATM 方式辦理轉帳。



立即掃描

報名網址：<https://academics.nutn.edu.tw/sce/>



國立臺南大學進修推廣組

- ◆
- (二)至「本校推廣教育資訊網」列印繳費單，可至各超商門市、郵局或臺灣銀行繳款。
  - (三)現場繳費：每週一至週五 08:30-17:00，請親自(或委託)至本校教務處進修推廣組現場繳費。
  - (四)行動支付：請至「本校推廣教育資訊網」，登入後點選「繳費單查詢列印」，掃描台灣 Pay QRcode。

**退費標準：**依據教育部頒布「專科以上學校推廣教育實施辦法」。

- (一)學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳費用之九成。
- (二)自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳費用之半數。
- (三)開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。

**公告開班：**預定開課日前，於本校推廣教育資訊網公告開班事宜。唯，開班日如遇不可抗力因素停課者，順延之。

**備註：**

- (一)本班依「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理。
- (二)研習證明請至本校推廣教育資訊網登入下載，若缺課時數達三分之一(含)以上，恕不提供。
- (三)研習成績及格或達時數者，可登錄公務人員終身學習時數。
- (四)推廣課程班，無法適用申請保留資格，亦不得辦理休學。
- (五)報名人數不滿 10 人，原則上不予開班，所繳交之費用無息退還。
- (六)辦理退費者須填妥退費申請單(請於本校[進修推廣組首頁](#)進入下載)，以現金繳費者，需檢附收據(其他方式繳費者可不需提供)及存簿影本辦理。
- (七)上課日如遇颱風、豪雨或其他天災，是否上課請依臺南市政府公告辦理，惟停課日之課程須擇期補課。
- (八)本簡章如有未盡事宜，依相關法令規定辦理。

★辦理單位:教務處進修推廣組(06)2133111 轉 246-248 或 2139993(傳真)06-2133809

★700301 臺南市中西區樹林街二段 33 號文薈樓 1 樓



報名網址：<https://academics.nutn.edu.tw/sce/>



國立臺南大學進修推廣組

# 114 年「養生太極拳」(秋季班) 報名表

紀錄編號：(由本校填寫)

|                                                                                   |                        |       |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 姓名                                                                                |                        | 性別    | <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性<br><input type="checkbox"/> 不作答 |
| 生日                                                                                | 年 月 日                  | 身分證字號 |                                                                                         |
| 聯絡電話                                                                              | (宅)                    | 手機    |                                                                                         |
|                                                                                   | (公)                    | 傳真    |                                                                                         |
| E-mail                                                                            | (請填寫開課/繳費通知時寄發的 email) |       |                                                                                         |
| 通訊地址                                                                              | □□□-□□ (請填寫合格證書寄送地址)   |       |                                                                                         |
| ※請問您未來是否願意收到本校其他課程資訊：<br><input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意 |                        |       |                                                                                         |

※紙本報名者，本組會蒐集到您的個人資料，請閱讀「[個人資料蒐集、處理及利用告知聲明](#)」並同意簽名（請自行[下載表單](#)）。

【11108-09】



立即掃描

報名網址：<https://academics.nutn.edu.tw/sce/>



國立臺南大學進修推廣組