

國立臺北大學 114 年度 高教深耕計畫 - 執行成果紀錄

分項計畫	4-2：拓展終身學習																																		
活動名稱	開設三峽經絡養生操與體適能班																																		
活動日期	113 年 12 月 13 日至 114 年 2 月 7 日																																		
活動時間	週五 晚上 19:00-21:00																																		
活動地點	三峽校區																																		
活動內容	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">週次</th><th style="width: 70%;">課程內容</th><th style="width: 20%;">備註</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第 1 週 12/13</td><td>全身柔和舒展運動 課程介紹、全身柔和舒展運動、緩慢 的關節運動、肌肉放鬆與延 展</td><td></td></tr> <tr> <td>第 2 週 12/20</td><td>肌肉放鬆與延展 肌肉放鬆與延展、分解動作教學、呼吸 方法與養生原理</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right; padding-top: 10px;"> 三峽推廣教育組 聯繫電話：(02)8674-1111#66454 服務時間：PM13:30-21:30 </td></tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center; padding: 10px;">  國立臺北大學 National Taipei University ***** </td></tr> <tr> <td>第 3 週 12/27</td><td>分解教學、動作基訓 柔和舒展運動、肌肉放鬆與延展、動作 序列、分解教學</td><td></td></tr> <tr> <td>第 4 週 1/3</td><td>基訓與肌耐力訓練 動作序列、體態的鍛鍊與調整、流動的軌 跡、腳步手部基訓、平 衡感練習</td><td></td></tr> <tr> <td>第 5 週 1/10</td><td>體態的鍛鍊與調整之 基礎練習 分解教學、律動中的提沉、體態的鍛鍊與 調整、平衡感練習</td><td></td></tr> <tr> <td>第 6 週 1/17</td><td>呼吸提沉、基礎練習 分解動作教學、核心力量鍛鍊、搭配呼 吸提沉律動練習</td><td></td></tr> <tr> <td>第 7 週 1/24</td><td>基訓與平衡感訓練 協調性訓練、平轉之旋轉技巧練習、重心 轉換練習、呼吸與綜合 性練習</td><td></td></tr> <tr> <td>第 8 週 2/7</td><td>肌耐力與協調性訓練及 基礎綜合練習 手足協調性練習，配合呼吸、手部、 足膝練習、綜合技巧練習</td><td></td></tr> </tbody> </table>		週次	課程內容	備註	第 1 週 12/13	全身柔和舒展運動 課程介紹、全身柔和舒展運動、緩慢 的關節運動、肌肉放鬆與延 展		第 2 週 12/20	肌肉放鬆與延展 肌肉放鬆與延展、分解動作教學、呼吸 方法與養生原理		三峽推廣教育組 聯繫電話：(02)8674-1111#66454 服務時間：PM13:30-21:30			 國立臺北大學 National Taipei University *****			第 3 週 12/27	分解教學、動作基訓 柔和舒展運動、肌肉放鬆與延展、動作 序列、分解教學		第 4 週 1/3	基訓與肌耐力訓練 動作序列、體態的鍛鍊與調整、流動的軌 跡、腳步手部基訓、平 衡感練習		第 5 週 1/10	體態的鍛鍊與調整之 基礎練習 分解教學、律動中的提沉、體態的鍛鍊與 調整、平衡感練習		第 6 週 1/17	呼吸提沉、基礎練習 分解動作教學、核心力量鍛鍊、搭配呼 吸提沉律動練習		第 7 週 1/24	基訓與平衡感訓練 協調性訓練、平轉之旋轉技巧練習、重心 轉換練習、呼吸與綜合 性練習		第 8 週 2/7	肌耐力與協調性訓練及 基礎綜合練習 手足協調性練習，配合呼吸、手部、 足膝練習、綜合技巧練習	
週次	課程內容	備註																																	
第 1 週 12/13	全身柔和舒展運動 課程介紹、全身柔和舒展運動、緩慢 的關節運動、肌肉放鬆與延 展																																		
第 2 週 12/20	肌肉放鬆與延展 肌肉放鬆與延展、分解動作教學、呼吸 方法與養生原理																																		
三峽推廣教育組 聯繫電話：(02)8674-1111#66454 服務時間：PM13:30-21:30																																			
 國立臺北大學 National Taipei University *****																																			
第 3 週 12/27	分解教學、動作基訓 柔和舒展運動、肌肉放鬆與延展、動作 序列、分解教學																																		
第 4 週 1/3	基訓與肌耐力訓練 動作序列、體態的鍛鍊與調整、流動的軌 跡、腳步手部基訓、平 衡感練習																																		
第 5 週 1/10	體態的鍛鍊與調整之 基礎練習 分解教學、律動中的提沉、體態的鍛鍊與 調整、平衡感練習																																		
第 6 週 1/17	呼吸提沉、基礎練習 分解動作教學、核心力量鍛鍊、搭配呼 吸提沉律動練習																																		
第 7 週 1/24	基訓與平衡感訓練 協調性訓練、平轉之旋轉技巧練習、重心 轉換練習、呼吸與綜合 性練習																																		
第 8 週 2/7	肌耐力與協調性訓練及 基礎綜合練習 手足協調性練習，配合呼吸、手部、 足膝練習、綜合技巧練習																																		
活動成效	 經絡養生操源於東漢馬王堆的《導引圖》，著重經絡、穴位與氣脈運行，鍛鍊四肢關節和骨骼，是結合中西的養生方法，適合現代保健。此運動可舒緩緊張神經，放鬆僵硬肌肉，並減輕痠痛壓力。依循九大關節設計，自上而下、動作舒緩，配合緩慢呼吸。動作簡單、不占空間，隨時可做，不僅能消除痠痛、強健筋骨、矯正體態，還注重內在平衡。結合飲食與養生運動，有																																		

助預防疾病，是日常保健的良方。藉由講述法與實際演練的方式，循序漸進導引學習者的技巧性，伸展肢體、調整體態、手腳的協調性，放鬆心情、肌筋膜放鬆，促進身心健康，喚醒由心靈到身體的健康活力，分享健康快樂的人生。

活動照片



三峽經絡養生操與體適能班課程內容的介紹

活動照片



三峽經絡養生操與體適能班課程內容的介紹

活動文宣



國立臺北大學
National Taipei University

【三峽】 經絡養生操+體適能



【招生開課資訊】

- 上課時間：113年12月13日至114年2月7日 每週五晚間 19:00-21:00，總計16小時。
- 上課地點：國立臺北大學行政大樓b1 韻律教室。
- 招生人數：本班25人滿班，本組保留增額或不足額取消之權利。
- 課程費用：首期新班優惠價學費2200元，報名費200元。
- 上課時間：(1)無年齡限制、樂齡歡迎參加(2)無基礎可加入(3)穿著舒適有彈性的服裝

【課程大綱】

教學內容：
 經絡養生操源於東漢馬王堆的《導引圖》，著重經絡、穴位與氣脈運行，鍛鍊四肢關節和骨骼，是結合中西的養生方法，適合現代保健。此運動可舒緩緊張神經，放鬆僵硬肌肉，並減輕疼痛壓力。依循九大關節設計，自上而下、動作舒緩，配合緩慢呼吸。動作簡單、不占空間，隨時可做，不僅能消除痠痛、強健筋骨、矯正體態，還注重內在平衡。結合飲食與養生運動，有助預防疾病，是日常保健的良方。
 藉由講述法與實際演練的方式，循序漸進導引學習者的技巧性，伸展肢體、調整體態、手腳的協調性，放鬆心情、肌筋膜放鬆，促進身心健康，喚醒由心靈到身體的健康活力，分享健康快樂的人生。

週次	課程內容	備註
第1週 12/13	全身柔和舒展運動 課程介紹、全身柔和舒展運動、緩慢的關節運動、肌肉放鬆與伸展	
第2週 12/20	肌肉放鬆與伸展 肌肉放鬆與伸展、分解動作教學、呼吸方法與養生原理	

三峽推廣教育組
 聯繫電話：(02)8674-1111#66454
 服務時間：PM13:30-21:30

活動影片

連結網址：推廣教育組網站招生訊息

活動紀錄：高玉瑄 分機：18406