

實踐大學 函

地址：10462台北市中山區大直街70號

聯絡人：賴惠如

電子信箱：wini@g2.usc.edu.tw

聯絡電話：(02)25338688

傳真電話：(02)25327689

受文者：國立暨南國際大學 **第二層決行**

發文日期：中華民國105年6月1日

發文字號：實進字第1050006937號

速別：速件

密等及解密條件或保密期限：

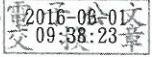
附件：簡章及報名表(1051201333_1_簡章及報名表.pdf)

主旨：檢送本校進修暨推廣教育部辦理「2016楊家老架太極拳夏令營」活動訊息，敬請惠予公告並鼓勵貴校師生踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、活動時間：105年7月29日至8月8日。
- 二、活動地點：本校台北校本部。
- 三、報名方式：請於105年6月30日前將報名表傳送至電子信箱：
wini@g2.usc.edu.tw。
- 四、檢附活動簡章及報名表。

正本：公私立大專校院

副本：本校進修暨推廣教育部 

校長 陳 振 貴

擬定：

一、公告於本校文件公告系統週知。

二、請有興趣的教師同學踴躍報名。

三、文存。



2016 楊家老架太極拳夏令營簡章

一、活動目標

認識楊家老架太極武藝之內涵、價值，以達強身健體、變化氣質、陶冶品德之目標。

二、活動說明

1. 訓練方式：

透過講解、示範、自我訓練之方式，讓學員能自我操練太極拳。

2. 養成能力：

培養學員自行操作核心肌群運動、自我操練太極拳、自我管理運動之能力，使個人之身心獲得健康並能良好適應環境。

三、活動時間與地點

1. 時間：民國 105 年 7 月 29 日至 8 月 8 日，共計 11 天。

7/29 (五) 為學員報到時間，8/8 (一) 為學員返家時間。

2. 地點：實踐大學台北校區 (台北市中山區大直街 70 號)。

四、訓練安排

1、活動聘請楊式太極拳資深師資群共同指導。

2、學員於活動期間可選擇住宿於實踐大學、或是每日通勤；伙食自理。

3、學員需全程參加活動，若有事需依活動規範進行請假。

4、課程安排需要瑜珈墊，請自行準備。

2016 楊家老架太極拳夏令營訓練內容

時間	訓練內容		
上午 9:00-11:00	第一階段 (六天) 一、 核心基礎運動 1、 基本招式 (1) 基礎式 (2) 背部伸展式 (3) 內收肌輔助的背部伸展式 (4) 跪姿基礎式 (5) 弓箭步伸展式 二、 伸展運動、耐力訓練 1、 身體各部位之伸展 2、 心肺耐力 附註：如有時間則訓練築基功操		
	第二階段 (五天) 一、 核心基礎運動 1、 基本招式 (五) 式之複習 2、 進階式 (1) 深蹲式 (2) 啄木鳥式 3、 加強式 (1) 變化版撐體式 (2) 風車式 (3) 早安式 二、 伸展運動、耐力訓練 1、 身體各部位之伸展 2、 心肺耐力 3、 肌耐力附築基功操		
下午 2:30-4:30	初級者 1、 端正心意階段 2、 動作預習階段 3、 形式動作修煉階段	入門者 1、 加強築基功操 2、 動作修正	進階者 1、 動作招式意涵之講解
晚上 7:00-9:00	心得分享或自由活動		



五、招生對象及人數

- 1、大專院校之學生與教師及社會人士，有興趣認識與習練楊家老架太極拳者。
- 2、人數 60 人，額滿為止。

六、活動費用

- 1、自行負擔食宿費用：住宿費 150 元/日，床墊租借 250 元，睡袋租借 400 元，清潔費 300 元/間（依各間人數平均分攤），及其他代收代付項目。
 - 2、報名費：每人 500 元。（用於支應活動之行政雜支開銷。）
 - 3、保證金 500 元，全勤者退還保證金。
 - 4、如有住宿需求者請於報名表上註明。
- 以上費用請於報名後匯款以下帳戶：

匯款帳號：0002657 - 0443305（郵局代號 700）

戶名：許淑敏

七、報名期限

即日起至額滿為止。

2016 楊家老架太極拳夏令營報名表

填表日期： 月 日

姓名		性別		年齡	
學校	科系/年級				學生填寫
職業					社會人士填寫
聯絡電話 及地址	E-mail :				
習拳經歷	☐ 初學者 ☐ 已入門者				
是否住宿	☐ 是 ☐ 否				

有意者請於 105 年 6 月 30 日前完成報名，請電話連絡並 E-mail 報名表。

連絡單位：實踐大學推廣教育部

連絡人：賴惠如小姐；電話：02-25381111#1561；E-mail：wini@g2.usc.edu.tw

