

(第一季)教學招生公告暨活動內容一覽表

時間 項目	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	中午班 12:00 至 13:00	夜間班 17:10 至 18:10	中午班 12:00 至 13:00		中午班 12:00 至 13:00	夜間班 17:10 至 18:10	中午班 12:00 至 13:00		中午班 12:00 至 13:00	
活動場地	本所活動中心 中庭 (餐廳側)	本所活動中心 一樓 健身房	本所活動中心 中庭 (餐廳側)		本所活動中心 中庭 (餐廳側)	本所活動中心 一樓 健身房	本所活動中心 中庭 (餐廳側)		本所活動中心 中庭 (餐廳側)	
教學內容	楊氏太極： 1. 基本功操 2. 套拳練習 3. 推手及發勁練習 4. 太極拳防身術運用	楊氏太極： 1. 基本功操 2. 套拳練習 3. 推手及發勁練習 4. 太極拳防身術運用	楊氏太極 1. 基本功操 2. 108 式套拳 3. 推手對練 4. 散手對練		楊氏太極 1. 基本功操 2. 套拳 3. 明倫八段錦 4. 太極拳防身術應用 5. 推手練習 6. 散手練習	楊氏太極： 1. 基本功操 2. 套拳 3. 明倫八段錦 4. 太極拳防身術應用 5. 推手練習 6. 散手練習	楊氏太極 1. 基本功操 2. 108 式套拳 3. 推手對練 4. 散手對練		楊氏太極 1. 基本功操 2. 108 式套拳 3. 推手對練 4. 散手對練	
指導老師	黃漢儀	黃漢儀			李本盛	李本盛				
聯絡人	劉文君(3635)	劉文君(3635) 童武雄(6036)	劉文君(3635)		劉文君(3635)	劉文君(3635) 童武雄(6036)	劉文君(3635)		劉文君(3635)	
備註	一、 本所太極拳社社團招生：班別、時間、地點詳如上述，歡迎本所及中科院同仁、眷屬踴躍報名參加。 二、 週一中午班、晚間班聘請 黃漢儀老師指導，週三中午班、晚間班聘請 李本盛老師指導。週二、四、五中午活動場地可自行前往練習。 三、 新學員基本功開始隨到隨教，按學員程度個別指導，循序漸進，按步就班。									