

112 年度推廣教育計畫招訓簡章

訓練單位名稱	國立澎湖科技大學進修推廣部								
課程名稱	[銀髮健身俱樂部]正念陰瑜珈班								
報名/上課地點	澎科大-進修推廣部 / 澎科大-本校體育館地下一樓韻律教室、銀髮健身俱樂部專業教室								
報名方式	線上報名								
訓練目標	<p>瑜珈是一種把中醫經絡、印度瑜珈與實證科學結合的一種瑜珈門派，透過體式，停留一段時間，影響結締組織並刺激體內氣的流動，以活絡身體能量，練習覺知呼吸、身體與慈愛的心。這是一門提升關節活動度與平衡身心的課程，提供長者一堂釋放壓力、平靜身心並提升專注力的銀髮運動課程。</p>								
課程內容大綱 及時數	日期	週	授課時間	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資	助教
	*112/02/16	四	14:00-16:00	2	課程說明，功能性體適能檢測	銀髮俱樂部	術	邱詩涵	江依蓓
	112/02/23	四	10:00-11:00	1	正念陰瑜珈-肩頸系列 1	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	*112/03/03	五	10:00-11:00	1	正念陰瑜珈-肩頸系列 2	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/03/09	四	10:00-11:00	1	正念陰瑜珈-肩頸系列 3	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/03/16	四	10:00-11:00	1	正念陰瑜珈-脊柱系列 1	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/03/23	四	10:00-11:00	1	正念陰瑜珈-脊柱系列 2	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/03/30	四	10:00-11:00	1	正念陰瑜珈-脊柱系列 3	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/04/13	四	10:00-11:00	1	正念陰瑜珈-髖系列 1	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/04/20	四	10:00-11:00	1	正念陰瑜珈-髖系列 2	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/04/27	四	10:00-11:00	1	陰瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	*112/05/05	五	10:00-11:00	1	陰瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/05/11	四	10:00-11:00	1	陰瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/05/18	四	10:00-11:00	1	陰瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/05/25	四	10:00-11:00	1	陰瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/06/01	四	10:00-11:00	1	陰瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/06/08	四	10:00-11:00	1	陰瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	112/06/15	四	10:00-11:00	1	陰瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵	江依蓓
	*112/06/21	五	10:00-12:00	2	課程回饋，功能性體適能檢測	銀髮俱樂部	術	邱詩涵	江依蓓
招訓對象 及資格條件	<ol style="list-style-type: none"> 1. 適合 50 歲(含)至 70 歲(含)長者。 2. 以 65 歲以上長者為優先錄取，55 至 64 歲民眾可共同參與。 								

遴選學員標準 及作業程序	<p>1. 報名方式：一律採【網路報名】(請至本部官網查詢)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 本部收到報名資料後，會寄送「繳費通知」至報名者電子信箱(請務必填寫有效信箱)，報名順序依提交完成時間排序。 ● 若無法聯繫或逾期 未完成，視為報名失敗，則由備取人員依序遞補 ● 若有相關疑問，請電洽承辦人員：06-9264115#1405。 <p>2. 線上報名表公告於本部網站(澎科大網站→(行政單位)進修推廣部)。</p>
招訓人數	30 人(25 開班，30 人額滿)
報名起迄日期	即日起-112/02/09
預定上課時間	<p>112 年 02 月 16 日(星期四)至 112 年 06 月 21 日(星期四)</p> <p>每週四 10:00-11:00</p>
授課師資	邱詩涵老師
費用	<p>1. 實際參訓費用 每人新臺幣 1,800 元整</p> <p>2. 繳款方式：【現場繳款】 請攜費用(備妥零錢)於上班日到進修推廣部繳款。 (本校教學大樓 1F，教學大樓於大門口進入後右手邊)</p>
退費辦法	依「專科以上學校推廣教育實施辦法」退費標準辦理
說明事項	<p>1. 本課程得先收取全額訓練費用。</p> <p>2. 全程參與上課之學員或缺課未達上課時間總時數三分之一者，頒發推廣教育研習證書。</p> <p>3. 每班報名人數如未達最低開班人數，本校保有不開班的權利，將退還學員所繳之報名費。</p> <p>4. 如遇風災、地震或重大災害等不可抗力之因素所造成的停課事項，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間需與任課老師協商後再行通知。</p> <p>5. 本班無補課機制，課程需均於當期修習完畢，謝絕旁聽或孩童同伴或找人代為上課。</p> <p>6. 學員於修讀期間應遵守本校規定，如有不當行為影響授課或其他學員，經通知仍未改善者，本部得取消其修讀資格，且不予退費。</p> <p>7. 本部保有最終修改此招生簡章權利。本簡章如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理；課程資訊如有相關異動，以本校網站公告為準。</p> <p>8. 退費方式：學員完成報名繳費後，因故申請退費，需保留保留收據或轉帳方式證明，以做為辦理退費佐證。並依「專科以上學校推廣教育實施辦法」退費標準辦理；退款時，學員需填寫「學員退費憑證」及提供「學員本人身分證正反面、存摺封面影本」。</p> <p>(一) 學員自報名繳費後至開班上課日期申請退費者，退還已繳學費等各項費用之九成；自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳學費等各項費用之半數；開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。</p> <p>(二) 若未開班，全數費用退還。已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。</p>

訓練單位 連絡專線	國立澎湖科技大學 進修推廣部 教學大樓 1F 電話：06-9264115#1405 本部網站： https://ppt.cc/fpPGjx 信箱： career@gms.npu.edu.tw 本部上班時間，平日：15:00 - 21:00；寒暑假期間 9:00- 17:00（中午休息 12:00-13:30），假日停止受理。
其他	

※報名前請務必仔細詳閱以上說明。