**瑜珈、有氧推廣教育非學分班**

本課程因應新型冠狀病毒疫情緣故，從原授課日期（109/03/11-109/06/03）延至109/09/16-109/12/11。

* 訓練目標

課程規劃每週兩次，每次一小時，透過肢體運動來訓練肌力、調整體態，並培育運動的良好習慣，重拾身心靈平靜。

* 適合對象

對於運動健體有興趣之民眾。

* 授課日期與時間

本次共規劃四個時段班次，可選擇有意願進修之課程。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 109/09/16 至 109/12/11，每週三、五，晚間  \*10/2、10/10為連假不上課 | | | |
|  | 班名 | 時間 | 總時數 |
| ➀ | 舒活瑜珈A班 | 18:00 - 19:00 | 24小時 |
| ➁ | 全方位有氧A班 | 19:00 –20:00 | 24小時 |
| ➂ | 舒活瑜珈B班 | 20:00 - 21:00 | 24小時 |
| ➃ | 全方位有氧B班 | 21:00 –22:00 | 24小時 |

* 授課老師

**劉淑貞**｜有氧舞蹈、舒活瑜珈專業教授

* 國際瑜珈協會合格教師、AFAA美國有氧體適能協會有氧師資研習證書
* 學費

**每班新台幣 1,200 元整**

* 報名 及 遴選方式

1. **招生人數：**每班45人（額滿即不招收，最低開班人數為30人）。
2. **報名方式：**本班次於109/02已招生完畢。**若人數為達最低開班人數，才可公告招收新生。**

* 申請退費

已報名學員若需申請退費，請於7/1日前填寫「學員退費憑證」，相關填寫方式，請洽本部官網。

或輸入網址：https://forms.gle/nVcaZvS2UGhTGquz9

* 防疫防護作業

1. 為提供舒適的上課環境，已達開班人數之班次不招收新學員。
2. 相關防疫規範請遵守本校因應嚴重特殊性傳染肺炎（武漢肺炎）重要防疫措施。
3. 請學員注意自身身體狀況，如有不適，請請假在家休息。

* 本部聯絡方式

|  |  |
| --- | --- |
| **國立澎湖科技大學 進修推廣部** 教學大樓 1F | **官方LINE**：  加入好友 → 搜尋 → 選ID → 輸入 「@gfo2593b」 |
| 電話： 06-9264115#1405 （吳小姐） |
| 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。※ 暑假期間為：6/30(二)～9/4(五) |  |

* 課程規劃：

舒活瑜珈A.B班

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **舒活瑜珈班** | | | **A ：18:00-19:00** | | |
| **B ：20:00-21:00** | | |
| 週次 | 每週三 | | | 每週五 | |
| 1 | 9/16 | 體位法瑜珈  瑜珈呼吸法、  瑜珈體位法、  內臟穴道按摩、  心靈療癒（缽） | | 9/18 | 日野脊椎回復操  脊椎舒展、  體態改善、  肌力提昇 ＊準備阻力帶 |
| 2 | 9/23 | 9/25 |
| 3 | 9/30 |  |
| 4 | 10/7 |  |
| 5 | 10/14 | 10/16 |
| 6 | 10/21 | 10/23 |
| 7 | 10/28 | 10/30 |
| 8 | 11/4 | 11/6 |
| 9 | 11/11 | 11/13 |
| 10 | 11/18 | 11/20 |
| 11 | 11/25 | 11/27 |
| 12 | 12/2 | 12/4 |
| 13 | 12/9 | 12/11 |
| 上課地點：學生活動中心（體育館）地下室1樓，韻律教室  (1) 上課時請穿著輕便好動的服裝，請勿穿牛仔褲。  (2) 請攜帶水(水瓶)及毛巾，隨時補充水份並擦拭汗水。  (3) 孕婦或不宜運動者，切勿報名參加，有特殊疾病者請開立醫師許可證明。  (4) 教室有提供瑜珈墊，但為個人衛生著想，可帶浴巾做為鋪巾或自帶瑜珈墊。  (5) 本課程需準備**阻力帶**，**不須**額外準備鞋底乾淨之運動鞋。 | | | | | |

2.全方位有氧A.B班

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **全方位有氧班** | | | **A ：19:00-20:00** | | |
| **B ：21:00-22:00** | | |
| 週次 | 每週三 | | | 每週五 | |
| 1 | 9/16 | 全方位有氧  暖身、  主力運動、  肌力訓練、  暖和伸展 | | 9/18 | 階梯有氧  暖身、  主力運動、  肌力訓練、  緩和伸展 |
| 2 | 9/23 | 9/25 |
| 3 | 9/30 |  |
| 4 | 10/7 |  |
| 5 | 10/14 | 10/16 |
| 6 | 10/21 | 10/23 |
| 7 | 10/28 | 10/30 |
| 8 | 11/4 | 11/6 |
| 9 | 11/11 | 11/13 |
| 10 | 11/18 | 11/20 |
| 11 | 11/25 | 11/27 |
| 12 | 12/2 | 12/4 |
| 13 | 12/9 | 12/11 |
| 上課地點：學生活動中心（體育館）地下室1樓，韻律教室  (1) 上課時請穿著輕便好動的服裝，請勿穿牛仔褲。  (2) 請攜帶水(水瓶)及毛巾，隨時補充水份並擦拭汗水。  (3) 孕婦或不宜運動者，切勿報名參加，有特殊疾病者請開立醫師許可證明。  (4) **上課時請攜帶鞋底乾淨之運動鞋**。 | | | | | |

* 持續運動，激勵辦法

為培養學員持續上課之精神，本部訂定保留下期修業機會之規定。

|  |
| --- |
| 本部舒活瑜珈、全方位有氧課程規定   1. 保持良好學習精神，認真學習，快樂運動。 2. 遵守本部規定，如不當行為或影響授課或影響其他學員之行為，經通知仍未改善者，本部得取消其修讀資格，且不予退費。 3. 本班**謝絕旁聽或孩童同伴或找人代為上課**。 4. 課程簽到**請勿他人代簽**，若當日無簽到，則不提供之後補簽機會。 5. 遵守以上規定，若學期結束後，且**領取結業證書（**缺課未達上課時間總時數三分之一）及**填寫訓後參訓學員意見調查**，則可保留下期修業機會。 |

* 注意事項

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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**。
5. 學員於修期期間應遵守本部規定，如有不當行為影響授課或影響其他學員，經通知仍未改善者，本部得取消其修讀資格，且不予退費。
6. 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。
7. **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**存摺封面影本」。
   1. 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。
   2. 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。