

瑜珈、有氧推廣教育非學分班

➤ 訓練目標



舞極流瑜珈班：本課程每週規劃兩次，每次一小時，透傳統瑜珈基礎上將瑜珈各式體位融和太極導引武術柔剛及體操肌力延展融入音樂舞曲呈現運動力兩美。

全方位有氧班：本課程每週規劃兩次，每次一小時，暖身-主力運動-緩和組合運動運用高低衝擊及間歇核心肌群訓練組合強化心肺功能提昇肌力及肌耐力

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。

111/03/29 至 111/06/16，每周二、四			
	班名	時間	總時數
①	舞極流瑜珈 A 班	18:00 - 19:00	24 小時
②	全方位有氧班	19:00 20:00	24 小時
③	舞極流瑜珈 B 班	20:00 - 21:00	24 小時
④	舞極流瑜珈 C 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

➤ 舞極流瑜珈班：每人新臺幣 **1,900** 元整

➤ 舞極流瑜珈班：每人新臺幣 **1,900** 元整

➤ 報名及遴選方式

1. 招生人數：**流動瑜珈班每班 35 人，全方位有氧班每班 35 人。**

2. 報名方式：**線上填寫報名表。**

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）
- **澎科大首頁**（澎科大網站→公告訊息/招生公告）
- **進修推廣部 FB**（國立澎湖科技大學 進修推廣部）
- **進修推廣部 LINE 群**（《澎科推廣教育》（產投/自辦課程/訊息發布/找小編））

※舊生請依照原上課時段填寫線上報名表，不得跨班報名。

（例：原本上有氧 A 班，但卻填寫報名有氧 B 班，會**喪失**優先排序之資格）

3. 報名流程：填寫線上報名表（**開放報名至 02/14**）→統一寄送電子郵件至學員信箱通知繳費→**規定日前內繳費並填寫收據**→本部**統一對帳**→完成報名程序。

4. 請依照信件內容於繳費截止日前進行繳費，逾時不候，請自行負責。

➤ 繳款方式：**現場繳費**

➤ 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. 上課期間請全程配戴口罩，為遵守防疫指引「一人一器具」請攜帶個人使用之瑜珈墊，本校不提供瑜珈墊及瑜珈磚之租借。
4. 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	進修推廣部 LINE 群： 
電話：06-9264115#1405（洪小姐）	
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。	

➤ 課程規劃：

舞極流瑜珈 A.B.C 班

（A 班 18:00-19:00

/ B 班 20:00-21:00 / C

班 21:00-22:00)

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
1	03月29日	二	1	太極流動組合 體位韻律流動組合 調息緩和內觀流引導	韻律教室	術科	劉淑貞
3	04月05日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
5	04月12日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
7	04月19日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
9	04月26日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
11	05月03日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
13	05月10日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
15	05月17日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
17	05月24日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
19	05月31日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
21	06月07日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
23	06月14日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
2	03月31日	四	1	太極流動組合 武術體位法流動組合 調息緩和內觀流引導	韻律教室	術科	劉淑貞
4	04月07日	四	1		韻律教室	術科	劉淑貞
6	04月14日	四	1		韻律教室	術科	劉淑貞
8	04月21日	四	1		韻律教室	術科	劉淑貞
10	04月28日	四	1		韻律教室	術科	劉淑貞
12	05月05日	四	1		韻律教室	術科	劉淑貞
14	05月12日	四	1		韻律教室	術科	劉淑貞
16	05月19日	四	1		韻律教室	術科	劉淑貞
18	05月26日	四	1		韻律教室	術科	劉淑貞
20	06月02日	四	1		韻律教室	術科	劉淑貞
22	06月09日	四	1		韻律教室	術科	劉淑貞
24	06月16日	四	1		韻律教室	術科	劉淑貞

課程規劃:全方位有氧班 (19:00-20:00)

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
1	03月29日	二	1	暖身組合/4組 主力運動/4組 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
3	04月05日	二	1	暖身組合/4組 主力運動/4組	韻律教室	術科	劉淑貞

				緩和伸展組合			
5	04月12日	二	1	暖身組合/4組 主力運動/高低衝擊 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
7	04月19日	二	1	暖身組合/4組 主力運動/8組 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
9	04月26日	二	1	暖身組合/4組 主力運動/8組 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
11	05月03日	二	1	暖身組合/4組 主力運動/8組 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
13	05月10日	二	1	暖身組合/4組 伸展組合/4組 主力運動組合/10組 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
15	05月17日	二	1	暖身組合 低衝擊伸展組合/4組 主力運動/10組/ 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
17	05月24日	二	1	暖身組合 低衝擊伸展組合/4組 主力運動/12組/ 緩和伸展組合/爵士舞蹈	韻律教室	術科	劉淑貞
19	05月31日	二	1	暖身組合/低衝擊伸展組合/4組 主力運動/12組/ 緩和伸展組合/爵士舞蹈	韻律教室	術科	劉淑貞
21	06月07日	二	1	暖身組合 低中衝擊伸展組合/6組 主力運動組合/12組 緩和伸展組合/爵士舞蹈	韻律教室	術科	劉淑貞
23	06月14日	二	1	暖身組合 低中衝擊伸展組合/4組 主力運動/12組 緩和伸展組合/爵士舞蹈	韻律教室	術科	劉淑貞

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
2	03月31日	四	1	暖身組合 低中衝擊伸展組合/4組 主力運動/肌群負荷訓練組合 緩和伸展/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
4	04月07日	四	1	暖身組合 低中衝擊伸展組合/4組 主力運動/肌群負荷訓練組合 緩和伸展/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
6	04月14日	四	1	暖身組合/低中衝擊	韻律教室	術科	劉淑貞

				伸展組合/6組 主力運動/肌群負荷訓練組合 緩和伸展/筋膜舒張			
8	04月21日	四	1	暖身組合/ 低中衝擊伸展組合/4組 主力運動/ 肌群負荷訓練組合 間歇訓練組合 緩和伸展組合/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
10	04月28日	四	1	暖身組合/低中衝擊 伸展組合/6組 主力運動/肌群負荷訓練組合 間歇訓練組合 緩和伸展組合/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
12	05月05日	四	1	暖身組合/低中衝擊 伸展組合/4組 主力運動/肌群負荷訓練組合 緩和伸展組合/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
14	05月12日	四	1	暖身組合/低中衝擊 伸展組合/6組 主力運動/肌群負荷訓練組合 緩和伸展組合/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
16	05月19日	四	1	暖身組合/低中衝擊 伸展組合/6組 主力運動/肌群核心負荷訓練組合 緩和伸展組合/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
18	05月26日	四	1	暖身組合/ 低中衝擊伸展組合/6組 主力運動/肌群核心負荷訓練 緩和伸展組合/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
20	06月02日	四	1	暖身組合 低中衝擊間歇訓練組合 主力運動/肌群核心負荷訓練 緩和伸展組合/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
22	06月09日	四	1	暖身組合 低中衝擊間歇訓練組合 主力運動/肌群核心負荷訓練 緩和伸展組合/筋膜舒張	韻律教室	術科	劉淑貞
24	06月16日	四	1	暖身組合 低中衝擊間歇訓練組合 主力運動/肌群核心負荷訓練 緩和伸展組合/筋脈舒張	韻律教室	術科	劉淑貞

- (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) 因嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)本教室不提供瑜珈墊，請自行準備瑜珈墊。
- (5) 本課程不須額外準備鞋底乾淨之運動鞋。

全方位有氧班

- (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

為培養學員養成運動習慣，鼓勵認真學習之學員，原課程規範，前期學員依照課程規定，**缺課時數未達總時數三分之一及填寫訓後參訓學員意見調查，並領取結業證書者，享有舊生福利**，得依照前期出席率優先排序正取名單之順位。

為使未來有新生可以加入，此次更改本次課程規定，本期**出席率未達 80% 以上者，下期無法享有優先排序**，若每班學員出席率皆達 80% 以上，則依報名時間排序，每班保留新生名額 3 位，若無新生報名，則依報名時間作排序。

另請各位學員保存好您的結業證書，自下期報名開始，會請學員填入您的結業證書之證號，以示舊生資格。

本部流動瑜珈、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

➤ 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**」。
 - (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。
 - (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。



舞極流瑜珈 A 班



舞極流瑜珈 B 班



舞極流瑜珈 C 班



全方位有氣班