111**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** | 親子雙人瑜珈班第01期 |
| **報名/上課地點** | **澎科大-進修推廣部 / 澎科大-韻律教室** |
| **報名方式** | **線上報名:**<https://reurl.cc/jGVxEL> |
| **訓練目標** | 本課程規劃每周一次，每次1.5小時，透過兩個人共同合作完成瑜珈動作，同時達到柔軟度及肌力的訓練，跟著孩子一起分享運動生活培養默契建立更親密的親子關係。 |
| **課程內容大綱及時數** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 日期 | 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 |
| 1 | 09/24 | am09:00~am10:30 | 1.5 | * + - 1. 認識筋膜
			2. 站姿練習
			3. 腹式呼吸練習
			4. 居家伸展與訓練
			5. 互動式瑜珈
			6. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 2 | 10/01 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 坐姿練習
2. 找回核心力量
3. 手臂伸展與訓練
4. 互動式瑜珈
5. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 3 | 10/15 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 暖身
2. 臀腿伸展與訓練
3. 互動式瑜珈
4. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 4 | 10/22 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 暖身
2. 背部伸展與訓練
3. 互動式瑜珈
4. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 5 | 10/29 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 暖身
2. 側線伸展與訓練
3. 互動式瑜珈
4. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 6 | 11/05 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 暖身
2. 旋轉功能訓練
3. 肢體協調訓練
4. 互動式瑜珈
5. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 7 | 11/12 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 暖身
2. 平衡訓練
3. 互動式瑜珈
4. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 8 | 11/19 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 暖身
2. 全身性伸展與訓練
3. 互動式瑜珈
4. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 9 | 11/26 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 暖身
2. 全身性伸展與訓練
3. 互動式瑜珈
4. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 10 | 12/03 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 暖身
2. 全身性伸展與訓練
3. 互動式瑜珈
4. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 11 | 12/10 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 暖身
2. 全身性伸展與訓練
3. 互動式瑜珈
4. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 12 | 12/17 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 暖身
2. 全身性伸展與訓練
3. 互動式瑜珈
4. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |
| 13 | 12/24 | am09:00~am10:30 | 1.5 | 1. 暖身
2. 全身性伸展與訓練
3. 互動式瑜珈
4. 緩和運動
 | 澎科大韻律教室 | 術科 | 蔡育珊 | 無 |

 |
| **招訓對象****及資格條件** | 1. 學歷（或年齡）：
* 性別不限，18歲以上
* 小孩5歲以上，家長需協力維護上課秩序。
1. 資格條件：
* 零瑜珈基礎、缺乏運動、覺得自己超級筋骨僵硬者都非常歡迎
* 曾有舊疾未經醫生評估可進行伸展運動者請勿參加
* 課程內容不適合孕婦
 |
| **遴選學員標準****及作業程序** | 1.報名方式：一律採【網路報名】(請至本部官網查詢) ⚫ 本部收到報名資料後，待報名人數達標後，會寄送「繳費通知」至報名電子信箱（請務必填寫有效信箱），名順序依提交完成時間排序。 ⚫ 請於收到「繳費通知」後至本部繳交課程費用才可算報名功。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。 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）。 |
| **招訓人數** | 10組(1組2人) |
| **報名起迄日期** | 即日起-111/09/21 |
| **預定上課時間** | 111/09/24 至 111/12/24 ，共計19.5小時(13週，每週1日）每週六，09:00-10:30 |
| **授課師資** | 蔡育珊｜本部專聘瑜珈老師 |
| **費用** | 實際參訓費用每組新臺幣 5,000 元整 (一組兩人)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） |
| **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** | 1. 本課程得先收取全額訓練費用。
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。
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。
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。
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**。
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。
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。
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」。

（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。 |
| **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。