

## 112 年度推廣教育計畫招訓簡章

<b>訓練單位名稱</b>	國立澎湖科技大學進修推廣部									
<b>課程名稱</b>	瑜珈 A 班 (推廣教育非學分班)									
<b>報名/上課地點</b>	澎科大-進修推廣部 / 澎科大體育館地下一樓									
<b>報名方式</b>	本課程報名後，可直接至現場繳費。									
<b>訓練目標</b>	(1)於本校所開設的瑜珈健體課程一直廣受在地民眾喜歡，也會來電詢問開課，因此開設相關課程。 (2)瑜珈提斯：瑜珈及佩拉提斯兩種運動課程的結合強化肌力提昇及關節脊椎在運動時的正確引導 (3)墊上核心：核心肌群訓練強化心肺功能按摩筋膜消除肌肉痠痛，疏通淋巴，按壓穴道，增強身體免疫力									
<b>課程內容大綱 及時數</b>	<b>瑜珈 A 班 (每周二)</b>									
	堂數	日期	星期	授課時間	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資	
	1	03 月 14 日	二	18:00 -19:00	1	瑜珈提斯	韻律教室	術科	劉淑貞	
	3	03 月 21 日	二	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	5	03 月 28 日	二	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	7	04 月 11 日	二	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	9	04 月 18 日	二	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	11	04 月 25 日	二	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	13	05 月 02 日	二	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	15	05 月 09 日	二	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	17	05 月 16 日	二	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	19	05 月 23 日	二	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	21	05 月 30 日	二	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	23	06 月 06 日	二	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	<b>瑜珈 A 班 (每周四)</b>									
	堂數	日期	星期	授課時間	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資	
	2	03 月 16 日	四	18:00 -19:00	1	墊上核心	韻律教室	術科	劉淑貞	
	4	03 月 23 日	四	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	6	03 月 30 日	四	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	8	04 月 13 日	四	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	10	04 月 20 日	四	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	12	04 月 27 日	四	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	14	05 月 04 日	四	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	16	05 月 11 日	四	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	18	05 月 18 日	四	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	20	05 月 25 日	四	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	22	06 月 01 日	四	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
	24	06 月 08 日	四	18:00 -19:00	1		韻律教室	術科	劉淑貞	
<b>招訓對象 及資格條件</b>	1. 學歷 (或年齡)：無限制 2. 資格條件：對瑜珈提斯、墊上核心有興趣之民眾。									

<b>遴選學員標準 及作業程序</b>	<b>報名方式：</b> 1. 本課程報名後，可直接至現場繳費。 2. 於規定時間內至本部繳錢並填寫報名資料。(可請人代繳) 3. 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。 4. 若已經報名也繳費，有任何問題需退訓，請學員自己找人替補位置。
<b>招訓人數</b>	35 人 (30 開班，35 人額滿)
<b>報名起迄日期</b>	即日起-112/01/18
<b>預定上課時間</b>	112 年 03 月 14 日 (星期二) 至 112 年 06 月 08 日 (星期四) 每周二、四 18:00~19:00
<b>授課師資</b>	劉淑貞   本部專聘瑜珈有氧導師
<b>費用</b>	1. 實際參訓費用 每人新臺幣 1,900 元整 2. 繳款方式： <b>【現場繳款】</b> 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)
<b>說明事項</b>	1. 瑜珈班 (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) 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。 2. 本校教職員及直系一等親親屬可優先報名 (需檢附教職員證及身份証)。 3. 為培養學員養成運動習慣，鼓勵認真學習之學員，故本期課程規範課程規則，使學員可保留下期修業機會。前期學員依照課程規範， <b>出席率 80%以上及填寫訓後參訓學員意見調查</b> ，並領取結業證書者， <b>享有舊生福利</b> ，依照前期出席率優先排序正取名單之順位。 4. 為使未來有新生可以加入，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。 5. 保持良好學習精神，認真學習，快樂運動。 6. 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。 7. 本班謝絕旁聽或孩童同伴或找人代為上課。 8. 課程簽到請勿他人代簽， <b>若當日無簽到，則不提供之後補簽機會。</b>

<b>訓練單位 連絡專線</b>	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： <a href="https://ppt.cc/fpPGjx">https://ppt.cc/fpPGjx</a> 信箱：yuyu0626@gms.npu.edu.tw 本部上班時間，平日：15:00 - 22:00；寒暑假期間 9:00- 17:00（中午休息 12:00-13:30），假日停止受理。
<b>其他</b>	

※報名前請務必仔細詳閱以上說明。