

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	瑜珈提斯假日精緻小班																																																																																																								
報名/上課地點	澎科大-進修推廣部 / 澎科大-體育館地下一樓 韻律教室																																																																																																								
報名方式	線上報名																																																																																																								
訓練目標	本課程規劃每周一次，每次 1 小時，瑜珈體式的伸展及皮拉提斯小球進行核心訓練，採小班教學，讓每位學員都可以被照顧到，更有效的調整姿勢，讓學員身體靈活起來。																																																																																																								
課程內容大綱 及時數	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>NO</th> <th>日期</th> <th>授課時間</th> <th>時數</th> <th>課程進度/內容</th> <th>授課地點</th> <th>學/術科</th> <th>授課師資</th> <th>助教</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>02/25</td> <td rowspan="14">am11:00 ~ am12:00</td> <td rowspan="14">1</td> <td rowspan="14">運動前暖身 瑜珈體式伸展 皮拉提斯核心訓練和緩運動</td> <td>教學大樓 E211</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>03/04</td> <td>澎科大韻律教室</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>03/11</td> <td>澎科大韻律教室</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>03/18</td> <td>澎科大韻律教室</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>04/08</td> <td>教學大樓 E211</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>04/15</td> <td>澎科大韻律教室</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>04/22</td> <td>澎科大韻律教室</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>04/29</td> <td>澎科大韻律教室</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>05/06</td> <td>澎科大韻律教室</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>05/13</td> <td>澎科大韻律教室</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>05/20</td> <td>教學大樓 E211</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>05/27</td> <td>澎科大韻律教室</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>06/03</td> <td>澎科大韻律教室</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>06/10</td> <td>澎科大韻律教室</td> <td>術科</td> <td>蔡育珊</td> <td>無</td> </tr> </tbody> </table>									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	02/25	am11:00 ~ am12:00	1	運動前暖身 瑜珈體式伸展 皮拉提斯核心訓練和緩運動	教學大樓 E211	術科	蔡育珊	無	2	03/04	澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無	3	03/11	澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無	4	03/18	澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無	5	04/08	教學大樓 E211	術科	蔡育珊	無	6	04/15	澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無	7	04/22	澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無	8	04/29	澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無	9	05/06	澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無	10	05/13	澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無	11	05/20	教學大樓 E211	術科	蔡育珊	無	12	05/27	澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無	13	06/03	澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無	14	06/10	澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無
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	02/25	am11:00 ~ am12:00	1	運動前暖身 瑜珈體式伸展 皮拉提斯核心訓練和緩運動	教學大樓 E211	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
2	03/04				澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
3	03/11				澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
4	03/18				澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
5	04/08				教學大樓 E211	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
6	04/15				澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
7	04/22				澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
8	04/29				澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
9	05/06				澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
10	05/13				澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
11	05/20				教學大樓 E211	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
12	05/27				澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
13	06/03				澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
14	06/10				澎科大韻律教室	術科	蔡育珊	無																																																																																																	
招訓對象 及資格條件	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學歷（或年齡）：學歷不限，性別不限，18 歲以上 2. 資格條件： <ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 報名方式：一律採【網路報名】（請至本部官網查詢） <ul style="list-style-type: none"> ● 本部收到報名資料後，報名人數若達標，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。 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 人（6 開班，10 人額滿）																																																																																																								
報名起迄日期	即日起-112/02/13																																																																																																								

預定上課時間	112 年 02 月 25 日 (星期六) 至 112 年 06 月 10 日 (星期六) 每周六 11:00-12:00
授課師資	蔡育珊 本部專聘瑜珈導師
費用	1. 實際參訓費用 每人新臺幣 3,500 元整 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)
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	<ol style="list-style-type: none"> 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」。 <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 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。
其他	

※報名前請務必仔細詳閱以上說明。