

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	肌筋膜彈性恢復週三班								
報名/上課地點	澎科大-進修推廣部 / 澎科大-教學大樓 E211								
報名方式	線上報名								
訓練目標	本課程規劃每周一次，每次1.5小時，利用瑜珈體式的伸展及簡單的徒手訓練或配合迷你彈力圈恢復肌筋膜的彈性。適合對象：1. 久坐久站族2. 有健身習慣卻經常身體痠痛或想改善體態線條3. 想要放鬆自己好好睡覺的人。								
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	03/01			認識筋膜 體態評估 運動前暖身 瑜珈體式伸展 徒手肌力訓練 彈力圈加強訓練 和緩運動	澎科大教學大樓 E211	術科	蔡育珊	無
	2	03/08					術科	蔡育珊	無
	3	03/15					術科	蔡育珊	無
	4	03/22					術科	蔡育珊	無
	5	03/29					術科	蔡育珊	無
	6	04/12	pm06:00 ~	1.5			術科	蔡育珊	無
	7	04/19					術科	蔡育珊	無
	8	04/26	pm07:30	1.5			術科	蔡育珊	無
	9	05/03					術科	蔡育珊	無
	10	05/10					術科	蔡育珊	無
	11	05/17					術科	蔡育珊	無
	12	05/24					術科	蔡育珊	無
	13	05/31					術科	蔡育珊	無
	14	06/07					術科	蔡育珊	無
	15	06/14					術科	蔡育珊	無
招訓對象 及資格條件	<ol style="list-style-type: none"> 學歷（或年齡）：學歷不限，性別不限，18歲以上 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"> 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。 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	15 人（10 開班，15 人額滿）								
報名起迄日期	即日起-112/02/17								

預定上課時間	112 年 03 月 01 日 (星期三) 至 112 年 06 月 21 日 (星期三) 每周三 18:00-19:30
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 2,800 元整 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。