

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	滑盤核心雕塑班								
報名/上課地點	本校體育館地下一樓-韻律教室								
報名方式	線上報名： https://reurl.cc/3eDkbV								
訓練目標	本課程規劃每周一次，每次 1.5 小時，利用滑盤及彈力帶結合皮拉提斯與瑜珈進行伸展及肌力訓練，讓腹部核心肌群力量提升、雕塑身型，增強體力，改善精神狀態，小班制教學，沒有運動習慣也可以報名，會依據個人能力狀況調整。								
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	10/06	pm06:10 ~ pm07:40	1.5	1. 暖身 2. 主運動 3. 緩和運動	澎科大 韻律教室	術科	蔡育珊	無
	2	10/13							
	3	10/20							
	4	10/27							
	5	11/03							
	6	11/10							
	7	11/17							
	8	11/24							
	9	12/01							
	10	12/08							
	11	12/15							
	12	12/22							
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： <ol style="list-style-type: none"> A. 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 B. 曾有舊疾未經醫生評估可進行伸展運動者請勿參加 C. 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，待報名人數達標後，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。 ●於繳費通知之規定時間內繳交學費，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	14 人（12 人開班，14 人額滿）								
報名起迄日期	即日起-112/09/29								
預定上課時間	112 年 10 月 06 日（星期五）至 112 年 12 月 22 日（星期五） 每周五 18：10-19:40								
授課師資	蔡育珊 本部專聘瑜珈導師								

費用	<p>1. 實際參訓費用 每人新臺幣 3,800 元整</p> <p>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）</p>
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	<p>1. 本課程得先收取全額訓練費用。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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> <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	<p>國立澎湖科技大學 進修推廣部 教學大樓 1F</p> <p>電話：06-9264115#1405</p> <p>本部網站：https://ppt.cc/fpPGjx</p> <p>信箱：yuyu0626@gms.npu.edu.tw</p> <p>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 12:00-14:30），假日停止受理。</p>
其他	

※報名前請務必仔細詳閱以上說明。