舒活瑜珈班

|  |  |
| --- | --- |
| 招生對象 |  對舒活瑜珈有興趣之民眾，皆可報名參加。 |
| 授課時間 | 108/10/02 至 108/12/24 ，共計24小時每周三、五，晚間18：00- 19：00 |
| 授課師資 | **劉淑貞** ｜有氧舞蹈、舒活瑜珈專業教練國際瑜珈協會合格教師、AFAA美國有氧體適能協會有氧師資研習證書 |
| 教學地點 | 本校活動中心 韻律教室  |
| 課程費用 | **每人新台幣 1200 元整**  |
| 報名 及遴選方式 | 1. **08/26 15:00至09/19止**（34人額滿為止）
2. **【線上填寫報名表】**依線上表單的報名編號排序，並於三個工作日內繳費，若無法聯繫或逾期未完成，則由備取人員依序遞補，請備取者等候通知信。
3. **線上填寫報名表**公告於**本部網站**（澎科大網站→(行政單位)進修推廣部→最新消息）。
 |
| 注意事項 | 1. 全程參與上課之學員及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。
2. 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，學員所繳報名費無息退還。
3. 本校保有最終修改此招生簡章權利。
4. 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，以上內容主辦單位有權更改相關活動內容。
5. 本部上班時間9/4（三）之前: 8:30-17:00 ； 9/5（四）之後14:30-22:00，假日停止受理。
 |
| 退費規定 | 1. 學員完成報名繳費後，因故申請退費，依下方式辦理： (1) 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。 (2) 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。 (3) 開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。2. 若未開班，全數費用退還。3. 已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。 |
| 聯絡方式 | 國立澎湖科技大學 進修推廣部 教學大樓 1F電話： 06-9264115#1405 （吳小姐）本部網站：https://ppt.cc/fpPGjx 信箱：career@gms.npu.edu.tw 官方LINE：＠gfo2593b |

舒活瑜珈班

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目標 | 本課程每周規劃兩次，每次一小時，本課程每週規劃兩次，每次一小時，透過體適能瑜珈伸展，增進肌肉適能與柔軟度水準，減少運動傷害的發生。學習從運動中調整呼吸，以正確的運動方式達到塑體及擁有健康的身體狀況，伸展肌肉，增強肌力。 |
| 三 | 五 | 課程大綱 |
| 10/2 | 10/4 | 18:00-19:00【舒活瑜珈】

|  |
| --- |
| 課 程 提 醒 |
| 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. 教室有提供瑜珈墊，但為個人衛生著想，可帶浴巾做為鋪巾或自帶瑜珈墊。
5. 本課程**不須**額外準備鞋底乾淨之運動鞋。
 |

暖身、瑜珈呼吸法、體位法穴道按摩、 舒放筋膜 |
| 10/9 | \*10/11停課 |
| 10/16 | 10/18 |
| 10/23 | 10/25 |
| 10/30 | 11/1 |
| 11/6 | 11/8 |
| 11/13 | 11/15 |
| 11/20 | 11/22 |
| 11/27 | 11/29 |
| 12/4 | 12/6 |
| 12/11 | 12/13 |
| 12/18 | 12/20 |
| 12/25 |  |