

訓練單位名稱	國立澎湖科技大學進修推廣部																																										
課程名稱	流動瑜珈班（推廣教育非學分班）																																										
報名/上課地點	澎科大韻律教室																																										
報名方式	線上報名： https://reurl.cc/zpGq0N																																										
訓練目標	1. 了解生活中錯誤的姿勢會帶來什麼影響，而應用何的放鬆體式及訓練動作進行改善，筋膜彈性恢復之後對身體帶來哪些好處。 2. 學習如何正確地透過瑜珈體式伸展及訓練自己的筋膜讓其恢復彈性。 3. 活化身體，釋放身體壓力，減少受傷機率，減緩關節老化的速度建立屬於自己的健康。																																										
課程內容大綱及時數	<table border="1"><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>03/07</td><td rowspan="13">pm07:50 ~ pm09:20</td><td rowspan="13">1 5</td><td rowspan="13">1. 暖身 . 2. 主運動 3. 緩和運動</td><td rowspan="13">澎科大 韻律教室</td><td rowspan="13">術科</td><td rowspan="13">蔡育珊</td><td rowspan="13">無</td></tr><tr><td>2</td><td>03/14</td></tr><tr><td>3</td><td>03/21</td></tr><tr><td>4</td><td>03/28</td></tr><tr><td>5</td><td>04/11</td></tr><tr><td>6</td><td>04/18</td></tr><tr><td>7</td><td>04/25</td></tr><tr><td>8</td><td>05/02</td></tr><tr><td>9</td><td>05/09</td></tr><tr><td>10</td><td>05/16</td></tr><tr><td>11</td><td>05/23</td></tr><tr><td>12</td><td>06/06</td></tr><tr><td>13</td><td>06/13</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	03/07	pm07:50 ~ pm09:20	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	03/14	3	03/21	4	03/28	5	04/11	6	04/18	7	04/25	8	05/02	9	05/09	10	05/16	11	05/23	12	06/06	13	06/13
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	03/07	pm07:50 ~ pm09:20	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	03/14																																										
3	03/21																																										
4	03/28																																										
5	04/11																																										
6	04/18																																										
7	04/25																																										
8	05/02																																										
9	05/09																																										
10	05/16																																										
11	05/23																																										
12	06/06																																										
13	06/13																																										
招訓對象及資格條件	1. 學歷（或年齡）： 學歷不限，性別不限，18歲以上 2. 資格條件： 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	1. 報名方式：一律採【網路報名】（請至本部官網查詢） ●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	16人（14人開班，16人額滿）																																										
報名起迄日期	即日起-114/02/27																																										
預定上課時間	114年03月07日（星期五）至114年06月13日（星期五）																																										

	每周五 19：50-21:20
授課師資	蔡育珊
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	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 <u>缺課未達上課時間總時數三分之一者</u> ，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」。 （一）學員自報名繳費後至開班 <u>上課日期前一天</u> 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。 （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。
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 本部網站： https://ppt.cc/fpPGjx 信箱： yuyu0626@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 12:00-14:30），假日停止受理。
其他	

※報名前請務必仔細詳閱以上說明。