

瑜珈、有氧推廣教育非學分班

➤ 訓練目標

課程規劃每周兩次，每次一小時，透過肢體運動來訓練肌力、調整體態，並培育運動的良好習慣，重拾身心靈平靜。

➤ 適合對象

對於運動健體有興趣之民眾。

➤ 授課日期與時間

本次共規劃四個時段班次，可選擇有意願進修之課程。

110/10/05 至 110/12/22，每周二、三			
	班名	時間	總時數
①	流動瑜珈 A 班	18:00 - 19:00	24 小時
②	全方位有氧 A 班	19:00 - 20:00	24 小時
③	流動瑜珈 B 班	20:00 - 21:00	24 小時
④	全方位有氧 B 班	21:00 - 22:00	24 小時

➤ 授課老師

劉淑貞 | 有氧舞蹈、舒活瑜珈專業教授

◇ 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

➤ 學費

流動瑜珈班：每人新台幣 **1,450** 元整

全方位有氧班：每人新台幣 **1,650** 元整

➤ 報名及遴選方式

1. 招生人數：流動瑜珈班每班 25 人，全方位有氧班每班 22 人。

2. 報名方式：[線上填寫報名表](#)。

[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）。

※舊生請依照原上課時段填寫線上報名表，不得跨班報名。

（例：原本上有氧 A 班，但卻填寫報名有氧 B 班，會喪失優先排序之資格）

- 報名流程：填寫報名表(開放報名至 9/8)→9/10 統一寄送電子郵件至學員信箱通知繳費→9/14 前內繳費並填寫匯款回條→本部統一對帳→9/22 於進修部網頁公告學員名單，即完成報名程序(繳費收據，統一於開課日發給學員)。
- 請依照信件內容於繳費截止日前進行繳費，並且填寫匯款回條，如無填寫匯款回條導致對帳失敗，後果自行負責。

➤ 繳款方式：銀行代收繳款，不接受現場繳費。

- 繳款時請於備註欄填寫「課程代稱+學員姓名」(範例：六王小明，七八張小強)，並於匯款後填寫匯款回條給本部，待本部彙整並確認金額後，即報名成功。
- 同時報名兩班之學員，無須各別匯款。

➤ 防疫防護作業

- 為提供舒適的上課環境，已達開班人數之班次不招收新學員。
- 相關防疫規範請遵守本校因應嚴重特殊性傳染肺炎(武漢肺炎)重要防疫措施。
- 上課期間請全程配戴口罩，為遵守防疫指引「一人一器具」請攜帶個人使用之瑜珈墊，本校不提供瑜珈墊及瑜珈磚之租借。
- 請學員注意自身身體狀況，如有不適，請請假在家休息。

➤ 本部聯絡方式

國立澎湖科技大學 進修推廣部 教學大樓 1F	官方 LINE： 加入好友 → 搜尋 → 選 ID → 輸入「@gfo2593b」 
電話：06-9264115#1405 (康小姐)	
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。	

➤ 課程規劃：

流動瑜珈 A. B 班 (A 班 18:00-19:00 B 班 20:00-21:00)

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
1	10月5日	二	1	太極流動組合 體位韻律流動組合 調息緩和內觀流引導	韻律教室	術科	劉淑貞
3	10月12日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
5	10月19日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
7	10月26日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
9	11月2日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
11	11月9日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
13	11月16日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
15	11月23日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
17	11月30日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
19	12月7日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
21	12月14日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
23	12月21日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
2	10月6日	三	1	太極流動組合 武術體位法流動組合 調息緩和內觀流引導	韻律教室	術科	劉淑貞
4	10月13日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
6	10月20日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
8	10月27日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
10	11月3日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
12	11月10日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
14	11月17日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
16	11月24日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
18	12月1日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
20	12月8日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
22	12月15日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
24	12月22日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞

- (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) 因嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)本教室不提供瑜珈墊，請自行準備瑜珈墊。
- (5) 本課程不須額外準備鞋底乾淨之運動鞋。

2. 全方位有氧 A. B 班

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
1	10月5日	二	1	暖身組合 衝擊伸展組合 主力運動 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
3	10月12日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
5	10月19日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
7	10月26日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
9	11月2日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
11	11月9日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
13	11月16日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
15	11月23日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
17	11月30日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
19	12月7日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
21	12月14日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞
23	12月21日	二	1		韻律教室	術科	劉淑貞

堂數	日期	星期	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資
2	10月6日	三	1	暖身組合 衝擊伸展組合 主力運動 緩和伸展組合	韻律教室	術科	劉淑貞
4	10月13日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
6	10月20日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
8	10月27日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
10	11月3日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
12	11月10日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
14	11月17日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
16	11月24日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
18	12月1日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
20	12月8日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
22	12月15日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞
24	12月22日	三	1		韻律教室	術科	劉淑貞

- (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) 上課時請攜帶鞋底乾淨之運動鞋。
- (5) 本課程週三為肌雕有氧，需準備網球 1 顆。

➤ 持續運動，激勵辦法

為培養學員養成運動習慣，鼓勵認真學習之學員，原課程規範，前期學員依照課程規定，缺課時數未達總時數三分之一及填寫訓後參訓學員意見調查，並領取結業證書者，享有舊生福利，得依照前期出席率優先排序正取名單之順位。

為使未來有新生可以加入，此次更改本次課程規定，本期出席率未達 80% 以上者，下期無法享有優先排序，若每班學員出席率皆達 80% 以上，則依報名時間排序，每班保留新生名額 3 位，若無新生報名，則依報名時間作排序。

另請各位學員保存好您的結業證書，自下期報名開始，會請學員填入您的結業證書之證號，以示舊生資格。

本部流動瑜珈、全方位有氧課程規定

1. 保持良好學習精神，認真學習，快樂運動。
2. 遵守本部規定，如不當行為或影響授課或影響其他學員之行為，經通知仍未改善者，本部得取消其修讀資格，且不予退費。
3. 本班謝絕旁聽或孩童同伴或找人代為上課。
4. 課程簽到請勿他人代簽，若當日無簽到，則不提供之後補簽機會。
5. 遵守以上規定，學期結束後，且領取結業證書（缺課未達上課時間總時數三分之一）及填寫訓後參訓學員意見調查，則可保留下期修業機會。

➤ 注意事項

1. 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。
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，將退還學員所繳之報名費。
3. 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。
4. 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**。
5. 學員於修期期間應遵守本部規定，如有不當行為影響授課或影響其他學員，經通知仍未改善者，本部得取消其修讀資格，且不予退費。
6. 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。
7. **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「**學員本人存摺封面影本**」。

- (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。
- (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。