

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。

109/03/11 至 109/06/03，每周三、五，晚間			
	班名	時間	總時數
①	舒活瑜珈 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	舒活瑜珈 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

每班新台幣 1,200 元整

➤ 報名及遴選方式

1. 招生人數：每班 45 人（額滿即不招收，最低開班人數為 30 人）。
2. 報名時間：01/20（週一）15:00 至 02/18 止。
3. 報名方式：一律採【線上報名】
 - 本部收到報名資料後，會寄送「報名成功確認函」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。
 - **確認函內若為正取身分**，於**三個工作日內**繳交學費，並將繳款證明電子郵件回傳本部（career@gms.npu.edu.tw），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 吳小姐。
4. **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）。

➤ 繳款方式：1. 銀行代收繳款 2. 現場繳款 ，請擇一。

1. 【銀行代收繳款】

- 繳款時請於備註欄填寫「課程代稱+學員姓名」(範例：六王小明)，並於匯款後提繳款證明給本部，以確認報名成功。
- 請個別匯款，如有其他需求，請來信告知，以利報名順利完成。

請擇一方式繳費：①銀行轉帳(有手續費) ②無摺存款(無手續費)			
立帳銀行	台灣銀行澎湖分行	銀行代號	004
戶名	國立澎湖科技大學 401 專戶	帳號	024036080125

	班名	時間	課程代稱
①	舒活瑜珈 A 班	18:00 - 19:00	六
②	全方位有氧 A 班	19:00 - 20:00	七
③	舒活瑜珈 B 班	20:00 - 21:00	八
④	全方位有氧 B 班	21:00 - 22:00	九

2. 【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)

➤ 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 (吳小姐)	
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。 ※109 年寒假期間：1/9(四)~2/21 (五)	

➤ 課程規劃：

1. 舒活瑜珈A、B班

舒活瑜珈班		A : 18:00-19:00		
		B : 20:00-21:00		
周次	每周三		每周五	
1	3/11	<p>體位法瑜珈</p> <p>瑜珈呼吸法、</p> <p>瑜珈體位法、</p> <p>內臟穴道按摩、</p> <p>心靈療癒(鉢)</p>	3/13	
2	3/18		3/20	
3	3/25		3/27	
4	4/01			
5	4/08		4/10	日野脊椎回復操
6	4/15		4/17	脊椎舒展、
7	4/22		4/24	體態改善、
8	4/29		5/01	肌力提昇
9	5/06		5/08	*準備阻力帶
10	5/13		5/15	
11	5/20		5/22	
12	5/27		5/29	
13	6/03			
<p>上課地點：學生活動中心(體育館)地下室1樓，韻律教室</p> <p>(1) 上課時請穿著輕便好動的服裝，請勿穿牛仔褲。</p> <p>(2) 請攜帶水(水瓶)及毛巾，隨時補充水份並擦拭汗水。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(5) 本課程需準備阻力帶，不須額外準備鞋底乾淨之運動鞋。</p>				

2. 全方位有氧 A、B 班

全方位有氧班		A : 19:00-20:00		
		B : 21:00-22:00		
周次	每周三		每周五	
1	3/11	<p>全方位有氧</p> <p>暖身、 主力運動、 肌力訓練、 緩和伸展</p>	3/13	<p>階梯有氧</p> <p>暖身、 主力運動、 肌力訓練、 緩和伸展</p>
2	3/18		3/20	
3	3/25		3/27	
4	4/01			
5	4/08		4/10	
6	4/15		4/17	
7	4/22		4/24	
8	4/29		5/01	
9	5/06		5/08	
10	5/13		5/15	
11	5/20		5/22	
12	5/27		5/29	
13	6/03			
<p>上課地點：學生活動中心（體育館）地下室 1 樓，韻律教室</p> <p>(1) 上課時請穿著輕便好動的服裝，請勿穿牛仔褲。</p> <p>(2) 請攜帶水(水瓶)及毛巾，隨時補充水份並擦拭汗水。</p> <p>(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。</p> <p>(4) 上課時請攜帶鞋底乾淨之運動鞋。</p>				

➤ 持續運動，激勵辦法

為培養學員持續上課之精神，本部訂定保留下期修業機會之規定。

本部舒活瑜珈、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，若學期結束後，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

6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. **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。