

# 國立中山大學 產學營運及推廣教育處

Office of Industrial Collaboration and Continuing Education Affairs, National Sun Yat-sen University

## 『生活有氧及瑜珈提斯 第 1 期』招生簡章

### 一、課程特色：

- 以安全及功能性為基礎，發展身、心、靈的結合運動。
- 提高全身肌肉的強化、精準訓練到核心肌群、柔軟度與平衡性。
- 提升心肺耐力，加強體能活動及協調能力。
- 紓解壓力、燃燒脂肪、有效維持體態。

### 二、招生對象：對運動健身，加強體能有興趣之民眾。

### 三、上課時間：

(一) 瑜珈提斯 107/9/25 至 12/11 每周二晚上 18：30-20：00(每次 1.5hr 共 12 堂)。

(二) 有氧舞蹈 107/9/27 至 12/13 每周四晚上 18：30-19：30(每次 1hr 共 12 堂)。

### 四、上課地點：國立中山大學體育館韻律教室(上課教室如有變更將另行通知)。

### 五、上課內容：

#### (一) 瑜珈提斯

週數	課程主題	課程內容	教師
1	呼吸與瑜珈	呼吸法及瑜珈拜日式	許秀桃、李佳倫
2	呼吸與皮拉提斯	呼吸法及皮拉提斯基礎動作	許秀桃、李佳倫
3	基礎動作1	瑜珈、平衡、皮拉提斯	許秀桃、李佳倫
4	基礎動作2	瑜珈、平衡、皮拉提斯	許秀桃、李佳倫
5	基礎動作3	瑜珈、平衡、皮拉提斯	許秀桃、李佳倫
6	球瑜珈	小抗力球與皮拉提斯	許秀桃、李佳倫
7	中級動作1	瑜珈、平衡、皮拉提斯進階動作	許秀桃、李佳倫
8	球瑜珈	大抗力球與皮拉提斯	許秀桃、李佳倫
9	中級動作2	瑜珈、平衡、皮拉提斯進階動作	許秀桃、李佳倫
10	中級動作3	瑜珈、平衡、皮拉提斯進階動作	許秀桃、李佳倫
11	球瑜珈	大小抗力球的應用	許秀桃、李佳倫
12	BOSU應用	BOSU與瑜珈、皮拉提斯	許秀桃、李佳倫

## (二) 有氧舞蹈

週數	課程主題	課程內容	教師
1	基礎有氧	暖身運動與基礎有氧操作1	呂依蓮
2		暖身運動與基礎有氧操作2	呂依蓮
3		基礎有氧與心肺適能1	呂依蓮
4	拳擊有氧	拳擊有氧	呂依蓮
5	基礎有氧	心肺適能與徒手肌力訓練1	呂依蓮
6		基礎有氧與心肺適能2	呂依蓮
7	綜合有氧	綜合有氧1	呂依蓮
8	基礎有氧	心肺適能與徒手肌力訓練2	呂依蓮
9	拳擊有氧	拳擊有氧	呂依蓮
10	綜合有氧	綜合有氧2	呂依蓮
11		綜合有氧3	呂依蓮
12		綜合有氧4	呂依蓮

### 六、收費標準：每班/名 2,200 元。

※本校學生、校友（含推廣教育班結業學員）及教職員工享 95 折優惠價 2,090 元。

※同時報名 2 班(瑜珈、有氧課程)享 9 折優惠價 1,980 元。

※(以上優惠限擇一採用)

### 七、報名相關資訊：(請詳讀報名辦法，以免自身權益受損)

(一) 報名期限：即日起至 107 年 9 月 14 日。

(二) 繳費期限：即日起至 107 年 9 月 21 日，逾期視同放棄報名，將取消報名資格。

(三) 報名須繳交之相關資料：報名表。

(四) 報名可採下列三種：

#### 1. E-mail 報名：[fangwen@mail.nsysu.edu.tw](mailto:fangwen@mail.nsysu.edu.tw)

將報名表填寫完畢後，直接 E-mail 至承辦人劉芳姩小姐信箱，

信件主旨請註明「報名生活有氧」或「報名瑜珈提斯」，寄出後請來電確認收件成功。

電話：07-5252000 分機 2710

#### 2. 傳真報名：報名表填寫後傳真至 07-5252017，傳真後請來電確認收件成功。

#### 3. 現場報名：請攜帶報名相關資料，直接至本校產學處推廣教育組(國研大樓四樓 4001 室)報名。

### (五) 學費繳費方式：線上列印繳費單

至本校線上繳款網頁：<https://payment.nsysu.edu.tw/olprs70/pay.asp> → 收款單位點選「產學營運及推廣教育處」，收款款別點選「生活有氧及瑜珈提斯 第 1 期」→ 確認送出 → 輸入「姓名」及「金額」→ 點選 ATM 轉帳 → 確認送出 → 列印繳費單 → 至臺銀或各大超

聯絡地址：804 高雄市鼓山區蓮海路 70 號

洽詢電話：(07)5252000 轉 2710

網址：<http://ceo.oiccea.nsysu.edu.tw>

國立中山大學產學處 推廣教育組 (國際研究大樓 4 樓)

傳真電話：(07)5252017

商臨櫃繳款或自動提款機 ATM 轉帳繳款(超商繳費需加收 6 元手續費)。

(六) 退費相關注意事項：

1. 退費標準：(依教育部專科以上學校推廣教育實施辦法第 17 條辦理)

(1) 第一次**開課前**申請退費，退學費之**九成**。

(2) 自實際上課之日算起**未逾全期三分之一**者退還已繳學費之**半數**。

(3) 在班時間已**逾全期三分之一**者，**不予退還**。

(4) 若因招生不足或天候等不可抗拒之外力因素，無法如期開班，本處有權停開，所繳費用以電匯方式無息退還（匯款手續費除外），學員不得有任何異議。

2. 退費方式：

請於退費期限內填寫退費申請書(自網站下載)、繳回收據並繳交在台金融單位存摺封面影本。(銀行請附上分行名稱)

**※請注意：非郵局或台灣銀行帳戶，將自付手續費 NT\$ 30 元。**

**八、其他事項：**

(一) 若因招生不足或天候等不可抗拒之外力因素，無法如期開班，本處有權停開，所繳費用以電匯方式無息退還（匯款手續費除外）。

**※請注意：非郵局或台灣銀行帳戶，將**自付**手續費 NT\$ 30 元。**

(二) 本簡章若有未盡事宜，本處保留得以隨時修改之權利。

**九、聯絡方式：**

國立中山大學產學營運及推廣教育處 劉芳妘小姐 07-5252000 分機 2710

E-mail：[fangwen@mail.nsysu.edu.tw](mailto:fangwen@mail.nsysu.edu.tw)

國立  
中山大學 產學營運及推廣教育處

Office of Industrial Collaboration and Continuing Education Affairs,  
National Sun Yat-sen University

生活有氧及瑜珈提斯 第 1 期 報名表

中文姓名		英文姓名 (與護照同)	(製作證明書用)	
身份證字號	出生年月日	年 月 日	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
學 歷				
報名課程	<input type="checkbox"/> 生活有氧 <input type="checkbox"/> 瑜珈提斯			
適用折扣	<input type="checkbox"/> 同時報名兩班(9折) <input type="checkbox"/> 本校教職員工、校友或舊生(95折) 備註：			
E-mail	(寄上課通知)			
通訊地址	(請務必填寫，以寄送證明書)			
服務機關			職 稱	
連絡電話	(公)	(宅)	傳真 電話	
	(手機)			
得知開班 訊息來源	<input type="checkbox"/> 報紙廣告 <input type="checkbox"/> 親朋好友告知 <input type="checkbox"/> 郵寄信件 <input type="checkbox"/> 學校網站 <input type="checkbox"/> E-MAIL <input type="checkbox"/> 其他：			
<input type="checkbox"/> 本人已詳閱簡章所載各項規定，並願意確實遵守。 <input type="checkbox"/> 因應個人資料保護法修正，本人同意中山大學使用個人資料(如電話、電子郵件、地址等)，以供日後提供相關課程服務。 <input type="checkbox"/> 本人以上所填各項資料屬實。				
簽 名	日 期	(未簽名者恕不受理)		
此欄由承辦 人員填寫	收費金額：\$ _____ 經辦人員：_____ 收費日期：_____			