

靜宜大學體育室 X 推廣教育處

114-1 休閒養生運動班簡章

透過專業師資設計的課程，解除您平日緊繃的身心，促進氣血循環，提高生命能量，

活化身體機能進而雕塑體型！

◇ 課程期間：114年9月15日至12月18日

◇ 報名期限：即日起至額滿為止

◇ 優惠方案(以下方案，擇一使用)：

一、新學員 95 折

二、本校校友 9 折

三、本校教職員生、舊生 88 折

◇ 上課地點：靜宜大學體育館



課程簡介：

一、週一

跳床：本課程是高強度間歇運動，可提升心肺耐力，又達到下肢肌耐力。跳床上運動，對於膝蓋的衝擊力較低，利用雙腳推動床面，達到下肢靜脈血液回流，對於下肢水腫以及增加新成代謝很有幫助，適合各年齡層的學員來參加。

編號	課程名稱	上課時間 地點	日期	招生人數	師資	時數	優惠費用/元	
1	跳床周一 晚班	17:30- 18:30 體育館 206	114 年 9/15 至 12/15 10/6 停課	最低開班 人數 10 人 (限 15 人)	小紫	13	定價	2,795
							新學員	2,655
							校友	2,516
							校內、舊生	2,460

二、週四

跳床：本課程是高強度間歇運動，可提升心肺耐力，又達到下肢肌耐力。跳床上運動，對於膝蓋的衝擊力較低，利用雙腳推動床面，達到下肢靜脈血液回流，對於下肢水腫以及增加新成代謝很有幫助，適合各年齡層的學員來參加。

芭蕾舞健身：如果你羨慕芭蕾舞舞者修長結實的身體線條和優雅的動作，那麼這課程就是為你而設計的。課程內容包含芭蕾舞暖身(Ballet warm ups)、芭蕾舞核心肌群訓練(Ballet core workouts)、芭蕾舞腿部肌群訓練(Ballet leg workouts)、芭蕾舞腹肌訓練(Ballet abs workouts)、芭蕾舞動作練習(Ballet dance steps)、芭蕾舞肌肉伸展(Ballet stretch exercise)。

編號	課程名稱	上課時間 地點	日期	招生人數	師資	時數	優惠費用/元	
1	跳床周四晚 班	17:30- 18:30 體育館 206	114 年 9/18 至 12/18 11/27 停課	最低開班 人數 10 人 (限 15 人)	小紫	13	定價	2,795
							新學員	2,655
							校友	2,516
							校內、舊生	2,460
2	芭蕾舞健身周 四晚班	17:45- 18:45 體育館 207	114 年 9/18 至 12/18 11/27 停課	最低開班 人數 10 人	何天照	13	定價	2,210
							新學員	2,100
							校友	1,989
							校內、舊生	1,945

※以上課程本處有變更師資、場地及時間之權利

一、報名方式：

(一) 檢附資料：報名表、1 吋照片 1 張(校外人士)、繳費收據、個資同意書。

(二) 報名方式：

1.通訊報名，資料請掛號郵寄至：(43301)臺中市沙鹿區臺灣大道 7 段 200 號 靜宜大學推廣教育處收，或將報名資料傳真至 04-26320659。

2.線上報名：<https://mypu.pu.edu.tw/Framework/Others/popularedu/index.php/Welcome/> (參考連結)。

3.現場報名：請至靜宜大學推廣教育處任垣樓 208 室

【以報名完成者優先錄取】

二、繳費方式可擇一選擇，如下：

本推廣教育處不收現金。

(一)第一銀行轉帳，銀行代號【007】，分行：沙鹿分行，銀行帳號【422-50-525928】

●如以網銀 APP 線上轉帳，請務必將轉帳結果畫面截圖，內容需包含①交易日期時間②交易金額③您的帳號後四/五碼④繳費(交易)完成/成功/OK 字樣)，並 email 至 puedumeisin12@gm.pu.edu.tw，主旨請註明【學員名字+課程名稱】

(二)填寫信用卡代刷單連同紙本報名表回傳至本處(可傳真 04-26320659 或 email 至 puedumeisin12@gm.pu.edu.tw)，本處將於收到後，由專人跟您聯繫確認再代刷。

(三)至本處信用卡刷卡繳費。

三、退費辦法：依據教育部頒布之「專科以上學校推廣教育實施辦法」第十七條規定，學員完成報名繳費後，因故申請退費，應依下列方式辦理：

(一) 學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳學分費、雜費等各項費用九成。自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳學分費、雜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) 學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。

(三) 本校教職員生、校外人士生退款將匯至郵局帳戶。

◆ 注意事項：

1. 教學師資與課程內容及場地等，本處保留變更之權利。

2. 部分課程須自備瑜珈墊。

3. 各班達最低人數即開班，額滿為止。

5.如報名人數不足，則延期辦理或取消辦理全額退費。

6. 課程費用不包含圖書館借閱及本校無線上網資源。

7. 各班如人數不足無法開班，由本處公佈。辦理退費轉班者，自開課後一週內辦理，逾期不受理。
8. 如學員因個人因素無法上課，課程費用依退費辦法辦理，相關費用恕不保留至其他課程。
9. 各班謝絕旁聽、試聽，以免影響上課秩序。
10. 停車辦法：學員於完成報名手續後，於第一堂課時由本處發給學員證，學員可憑證入校(非上課時段前不開放入校)。停車請停放於停車格內，違規停車者將依本校校園車輛管理辦法處理。(本校教職員生不另外發給學員證)。
11. 如有未盡之事，將另行公告通知。

洽詢專線：04-26328001 轉 19106；04-26329840 傳真：(04)26320659

靜宜大學 推廣教育處 學員報名表

114-1 學期

姓名		出生日	民國 年 月 日				浮貼一吋 照片 1 張
戶籍地址		身分證字號					
通訊地址	連絡電話		公：()		家：()		
			行動電話：				
服務單位	E-mail						
		課程名稱	原價	95 折(新學員)	9 折(校友)	88 折(校內、舊生)	繳費方式
<input type="checkbox"/>	1	跳床週一班	2,795 元	2,655 元	2,516 元	2,460 元	1. 第一銀行轉帳，銀行代號【007】，分行：沙鹿分行，銀行帳號【422-50-525928】 2. 至本處信用卡刷卡繳費。 3. 代刷單填寫完畢後回傳。經專人致電確認後進行代刷。
<input type="checkbox"/>	2	跳床週四班	2,795 元	2,655 元	2,516 元	2,460 元	
<input type="checkbox"/>	3	芭蕾健身週四班	2,210 元	2,100 元	1,989 元	1,945 元	
合計							
<p>※退費辦法：依據教育部頒布之「專科以上學校推廣教育實施辦法」第十七條規定，學員完成報名繳費後，因故申請退費，應依下列方式辦理：</p> <p>(一)學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳學分費、雜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，退還已繳學分費、雜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)已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。(三)學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。</p>							
注意事項	一、繳交資料： <input type="checkbox"/> 1 吋照片 2 張(本校教職員生無須繳交) <input type="checkbox"/> 繳費收據 <input type="checkbox"/> 個資同意書 <input type="checkbox"/> 證明文件 <input type="checkbox"/> 其他。 二、報名表格請詳細填寫，填完後您可：郵寄至 43301 台中市沙鹿區臺灣大道七段 200 號靜宜大學推廣教育處；或傳真至 04-26320659。 三、聯絡電話：04-26328001 轉分機 19101 至 19107 共 7 線，服務專線：04-26329840。						
資格審查					學員 簽名		

靜宜大學 推廣教育處 學員報名個資同意書

靜宜大學推廣教育處告知事項暨同意書

茲就本單位蒐集 台端之個人資料，依法告知以下事項：

一、個人資料管理、更新及權益影響事項

1. 本單位蒐集的個人資料，受到中華民國個人資料保護法與相關法令的規範，蒐集、處理及利用您的個人資料。
2. 請提供本人正確、最新及完整的個人資料，以確保您相關的權益。若您提供的資料有任何異動，請主動向本單位申請更正，使其保持正確、最新及完整，避免您的權益受損。
3. 若拒絕向本單位提供個人資料時，本單位有權調整為您服務項目，即可能影響個人之權益。

二、個人資料蒐集目的、類別及利用

1. 本單位取得您的個人資料，目的在於進行教育或訓練行政相關工作，蒐集、處理及使用您的個人資料是受到個人資料保護法及相關法令之規範。
2. 本單位於課程結束日起五年後銷毀該課程相關個人資料。若課程未開課，將於該學期末統一銷毀。
3. 本次蒐集與使用您的個人資料如報名表單所載。
4. 您同意本單位因課務所需，以您所提供的個人資料確認您的身份、與您進行聯絡；並同意本單位於您報名錄取後繼續處理及使用您的個人資料。
5. 您瞭解此一同意書符合個人資料保護法及相關法規之要求，具有書面同意本單位蒐集、處理及使用您的個人資料之效果。本同意書如有未盡事宜，依個人資料保護法或其他相關法規之規定辦理。

三、個人權益之行使

1. 您可依個人資料保護法第3條之規定與本單位所訂定之作業規定，就您的個人資料行使以下權利：請求查詢或閱覽、製給複製本、請求補充或更正、請求停止處理及利用、請求刪除。

2. 惟因行使上述權利而致個人權益產生減損，本處不負相關賠償責任。另依同法第14條之規定，本處得酌收行政作業費用。

四、瞭解此一同意書符合個人資料保護法及相關法規之要求，具有書面同意本處蒐集、處理及使用您的個人資料之效果。

本人已閱讀且瞭解上述告知事項，並同意 貴單位於上述事項範圍內蒐集、處理及利用本人之個人資料，茲簽署如下：

身分證字號：_____同意人簽名：_____ (請親簽)

請擇一檢附

(請浮貼清晰之身分證正面)

(請浮貼清晰之身分證反面)

(請浮貼清晰之護照基本資料頁面)

若未辦理護照，請至外交部領事事務局查詢護照名，並於下方簽署

※本人未辦理護照但經查詢確認護照名如報名表填寫，若查詢有誤自行負擔責任，茲簽署如下：

簽名：_____ (請親簽)

中 華 民 國 年 月 日

靜宜大學推廣教育處

靜宜大學推廣教育處信用卡繳款確認單

本人因無法親自至靜宜大學推廣教育處刷卡繳費，特立此書同意以信用卡支付下述款項無誤。

機構名稱：靜宜大學 商店代號：42-016-0814-8

持卡人姓名：_____ 身分證字號：_____

電話號碼：_____-_____ 行動電話：_____-_____

地址：_____

發卡種類及號碼(僅接受下列卡片種類)

發卡銀行：_____



聯合(U卡)_____

JCB_____

VISA_____

MASTER_____

信用卡最有效日期：西元 ____年 ____月 ____日 卡片後末三碼：_____

付款金額：新台幣\$ _____

填表日期：西元 ____年__月__日

持卡人簽名：_____ (請親自簽名，須與信用卡背面簽名式樣相同)

報名繳費後若須辦理課程退選，請依本處課程退選辦法之相關規定辦理退費。

報名班別/課程名稱：_____

*填畢後，請將此確認單傳真至 04-26320659

靜宜大學推廣教育處

通訊地址：433 臺中市沙鹿區臺灣大道七段 200 號任垣樓 208 室

聯絡電話：04-26328001 轉分機 19101 至 19108，共 8 線

傳真電話：04-26320659

電子信箱：puedumeisin12@gm.pu.edu.tw