

靜宜大學體育室 X 推廣教育處

112-2 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：113 年 2 月 26 日至 6 月 7 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、校外人士 9 折

二、本校校友 85 折 (需檢附本校畢業證書)

三、本校教職員生 8 折 (需檢附證明文件)

✧ 上課地點：靜宜大學體育館

✧ 新任師資：

一、楊靜雯

二、吳凱霖



課程簡介：

一、週一

瑜珈提斯雕塑班：「瑜珈」與「皮拉提斯」的融合性運動，強化我們的核心讓身體更穩定，也可以增進柔軟度使關節、肌肉放鬆，讓體態身型更為勻稱修長，並提昇生活與心靈上的和諧與舒適感。

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	
1	瑜珈提斯雕塑 週一午班	12:00-13:00 體育館 207	113 年 2/26 至 6/3	最低開班人數 12 人	楊意美	15	定價	2,535 元
							校外	2,282 元
							校友	2,155 元
							校內	2,028 元
2	跳床週一班	17:30-18:30 體育館 206		最低開班人數 11 人	小紫		定價	3,225 元
							校外	2,903 元
							校友	2,741 元
							校內	2,580 元
3	瑜珈提斯雕塑 週一晚班	19:20-20:20 體育館 207		最低開班人數 12 人	楊意美		定價	2,535 元
							校外	2,282 元
							校友	2,155 元
							校內	2,028 元

二、週二

瑜珈提斯雕塑班：「瑜珈」與「皮拉提斯」的融合性運動，強化我們的核心讓身體更穩定，也可以增進柔軟度使關節、肌肉放鬆，讓體態身型更為勻稱修長，並提昇生活與心靈上的和諧與舒適感。

編號	課程名稱	上課時間地點	日期	招生人數	師資	時數	費用	
2	瑜珈提斯雕塑 週二班	17:30-18:30 體育館 207	113 年 2/27 至 6/4	最低開班人數 12 人	楊意美	15	定價	2,535 元
							校外	2,282 元
							校友	2,155 元
							校內	2,028 元

三、週三

禪棍皮拉提斯核心照護運動：利用禪棍(Zen Stick)單點支撐與槓桿原理的巧妙應用，幫助學員脊椎動作的輔助與姿勢校正，拉長動作安全停留的時間，裨益練習的深化。融合筋膜理論與皮拉提斯脊椎核心訓練之精華，以最安全、省力、優雅的方式來動作，增加脊椎可動空間與穩定性，提升筋膜彈性，協助肌肉強化訓練，並進入身體的感知，探索身體的連結與支持。動作設計豐富多元，包含坐、跪、站、俯、仰、平衡、前後彎、側彎、扭轉，幫助學員全方位強化與舒展，達到脊椎核心照護的目的。**(確定開班贈送彈力帶)**

肌筋膜滾筒皮拉提斯：全方位的輔助皮拉提斯核心肌群訓練，增進軀幹肌肉整合，穩定與控制的能力。訓練過程中更能掌握動作進行的程序與質感，達到功能性訓練目的。此外，運用滾筒放鬆肌肉中潛藏的結節或激痛點，並搭配正確的伸展法，引導學員學會日常中自我覺知與照護。**(確定開班贈送居家**

筋膜滾筒一只)

編號	課程名稱	上課時間地點	日期	招生人數	師資	時數	費用	
1	禪棍皮拉提斯 核心照護運動	12:00-13:00 體育館 207	113 年 2/28 至 6/5 2/28, 4/3 停課	最低開班人數 12 人	楊靜雯	13	定價	2,197 元
							校外	1,977 元
							校友	1,867 元

	週三班						校內	1,758 元
2	肌筋膜滾筒皮 拉提斯週三班	1730:1830 體育館 207		最低開班人數 12 人	林宇辰		定價	2,197 元
							校外	1,977 元
							校友	1,867 元
							校內	1,758 元

四、週四

有氧舞蹈燃脂：此課程前半段以有氧暖身；中間以有氧舞蹈訓練心肺功能及耐力；後半段墊上雕塑體態及伸展舒緩肌肉讓線條變漂亮！

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。

芭蕾健身：如果你羨慕芭蕾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。

課程內容包含芭蕾暖身(Ballet warm ups)、芭蕾核心肌群訓練(Ballet core workouts)、芭蕾腿部肌群訓練(Ballet leg workouts)、芭蕾腹肌訓練(Ballet abs workouts)、芭蕾舞動作練習(Ballet dance steps)、芭蕾肌肉伸展(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	費用	
1	有氧舞蹈 燃脂班週四班	12:00-13:00 體育館 207	113 年 2/29 至 6/6 4/4 號停課	最低開班人數 12 人	林炫如	14	定價	2,370 元
							校外	2,133 元
							校友	2,015 元
							校內	1,896 元
2	跳床週四班	17:30-18:30 體育館 206		最低開班人數 11 人	小紫		定價	3,050 元
							校外	2,745 元
							校友	2,593 元
							校內	2,440 元
3	芭蕾健身	17:30-18:30		最低開班人數 12 人	何天照		定價	2,370 元
							校外	2,133 元

	週四班	體育館 207					校友	2,015 元
							校內	1,896 元

五、週五

拳擊有氧與滾筒皮拉提斯：依循核心穩定原則設計，結合拳擊動作與有氧舞蹈的全身性運動，針對想要減重與強化肌耐力與心肺耐力的族群(男女皆宜)，適合：

- (a) 目前運動量少而開始想介入運動的朋友
- (b) 體重過重, 想循序減重的朋友
- (c) 肌力與心肺耐力, 肢體反應性, 血液循環較不足的體弱朋友

本課程將提供溫和及安全拳擊有氧步型組合來活動全身大肌群，安全底提升有氧代謝，活化心肺適能筋膜滾筒(Foam Roller):全方位的輔助皮拉提斯核心肌群訓練，增進軀幹肌肉整合，穩定與控制的能力。訓練過程中更能掌握動作進行的程序與質感，達到功能性訓練目的。此外，運用滾筒放鬆肌肉中潛藏的結節或激痛點，並搭配正確的伸展法，引導學員學會日常中自我覺知與照護

拳擊有氧：課程跟著音樂的節奏，搭配直拳、勾拳、上勾拳、泰拳、空手道、及跆拳道踢腳元素，加上不斷前後左右移動，有極佳的有氧效果，可快速燃燒脂肪，非常適合想跟著音樂盡情運動的你。課程後段加上腹部肌力動作，讓你持續燃脂不停歇！

編號	課程名稱	上課時間地點	日期	招生人數	師資	時數	費用	
1	拳擊有氣與 滾筒皮拉提斯 週五班	12:00-13:00 體育館 207	113 年 3/1 至 6/7	最低開班人數 12 人	吳颯霖	14	定價	2,370 元
							校外	2,133 元
							校友	2,015 元
							校內	1,896 元
2	拳擊有氣 週五班	17:20-18:20 體育館 207		最低開班人數 12 人	TERRY K		定價	2,370 元
							校外	2,133 元
							校友	2,015 元
							校內	1,896 元

※本處有變更場地及時間之權利

◆ 報名方式：

(一)檢附資料：1 吋照片 2 張(本校教職員生無需繳交)、繳費收據、學員報名表及個資同意書。

(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：<http://alcat.pu.edu.tw/2009popularedu/login.php> (參考連結)。

※線上報名後，檢附資料仍需繳交。

(三)報名學員應於規定匯款日(開課前)前繳交相關費用。

◆ 繳費方式：

本推廣教育處不收現金；帶現金者，可請至本校至善樓郵局進行(一)郵政劃撥繳費，繳費完，請將收據寫上【學員名字+課程名稱】繳回本推廣教育處。

(一)郵政劃撥：戶名【靜宜大學】；帳號【22004696】

(二)至郵局 ATM 進行劃撥轉帳，選擇劃撥轉帳方式，帳號【22004696】

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

📖 以上紙本繳費收據，如以紙本報名者，請連同報名表一同繳回本處；如以線上報名者，紙本繳費收據請於收據空白處寫上【學員名字+課程名稱】可以傳真 04-26320659 或清晰拍照收據，並 email 至 puedumeisin12@gm.pu.edu.tw

📖 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】

(四)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。

(五)至本處信用卡刷卡繳費。

◆ **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。

※本校教職員生退款將匯至郵局帳戶；校外人士將退款至其提供之郵局帳戶(銀行帳戶者須自行承擔 30 元手續費)。

◆ **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

112-2 學期

姓名				出生日	民國 年 月 日			浮貼一吋 照片 2 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	9 折(校外)	85 折(校友)	8 折(校內)	請貼郵局劃撥收據正本
<input type="checkbox"/>	1	瑜珈提斯雕塑週一午班	2,535 元	2,282 元	2,155 元	2,028 元	※繳費方式： 一、郵政劃撥： 戶名【靜宜大學】帳號【22004696】 二、至郵局ATM進行劃撥轉帳，請選擇劃撥轉帳方式，帳號【22004696】 三、第一銀行轉帳，銀行代號【007】， 銀行帳號【422-50-525928】 四、至本處信用卡刷卡繳費。 五、填寫代刷單回傳本處者，經本處與學員確認後進行代刷。
<input type="checkbox"/>	2	跳床週一班	3,225 元	2,903 元	2,741 元	2,580 元	
<input type="checkbox"/>	3	瑜珈提斯雕塑週一晚班	2,535 元	2,282 元	2,155 元	2,028 元	
<input type="checkbox"/>	4	瑜珈提斯雕塑週二班	2,535 元	2,282 元	2,155 元	2,028 元	
<input type="checkbox"/>	5	禪棍皮拉提斯核心照護運動週三班	2,197 元	1,977 元	1,867 元	1,758 元	
<input type="checkbox"/>	6	肌筋膜滾筒皮拉提斯週三班	2,197 元	1,977 元	1,867 元	1,758 元	
<input type="checkbox"/>	7	有氧舞蹈燃脂週四班	2,370 元	2,133 元	2,015 元	1,896 元	
<input type="checkbox"/>	8	跳床週四班	3,050 元	2,745 元	2,593 元	2,440 元	
	9	芭蕾健身週四班	2,370 元	2,133 元	2,015 元	1,896 元	合計
	10	拳擊有氧與滾筒皮拉提斯週五午班	2,370 元	2,133 元	2,015 元	1,896 元	
	11	拳擊有氧週五晚班	2,370 元	2,133 元	2,015 元	1,896 元	

※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。

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	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>學員 簽名</td> </tr> </table>		學員 簽名
	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：pu11300@gm.pu.edu.tw