

『生活有氧及瑜珈提斯 第 15 期』招生簡章

一、課程簡介：

你知道「有氧」和「瑜珈」有什麼不同嗎？廣義的說，有氧運動比較動態，肢體動作大容易感到喘，可加強新陳代謝能讓身體結實勻稱，不但可使肌肉線條修長、勻稱，更可加強心肺功能。而瑜珈，是較靜態的，每個動作都配合呼吸調節，藉著身體、心智、靈性的鍛鍊，加強身體柔軟度及核心肌群的訓練。

總結，有氧運動偏重心肺功能和脂肪燃燒；瑜珈偏重呼吸和諧和肌肉的伸展，若能同時有氧加上瑜珈運動可達到以下目標：

- 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) 核心鍛鍊瑜珈提斯 **114 年 10 月 7 日至 12 月 23 日 每週二晚上 18:30-20:00**

(每次 1.5hr 共 12 堂)。

(二) 曲線雕塑生活有氧 **114 年 10 月 2 日至 12 月 18 日 每週四晚上 18:30-19:30**

(每次 1hr 共 12 堂)。

四、上課地點：國立中山大學體育館 一樓韻律教室（上課教室如有變更將另行通知）。

五、課程內容：

(一) 瑜珈提斯：許秀桃老師、李裴諾老師 授課

週數	日期	課程主題	課程內容
1	10/7	呼吸與瑜珈	呼吸法、身體控制及拜日式
2	10/14	呼吸與皮拉提斯	呼吸法及皮拉提斯基礎動作
3	10/21	基礎動作1	瑜珈、平衡、皮拉提斯
4	10/28	基礎動作2	瑜珈、平衡、皮拉提斯
5	11/4	基礎動作3	瑜珈、平衡、皮拉提斯
6	11/11	球瑜珈	大抗力球
7	11/18	中級動作1	瑜珈、平衡、皮拉提斯進階動作
8	11/25	球瑜珈	大抗力球與皮拉提斯
9	12/2	中級動作2	瑜珈、平衡、皮拉提斯進階動作
10	12/9	中級動作3	瑜珈、平衡、皮拉提斯進階動作

週數	日期	課 程 主 題	課 程 內 容
11	12/16	球瑜珈	大小抗力球的應用
12	12/23	球瑜珈	大抗力球

(二) 有氧舞蹈：呂依蓮老師 授課

週數	日期	課 程 主 題	課 程 內 容
1	10/2	基礎有氧	暖身運動與基礎有氧操作1
2	10/9		暖身運動與基礎有氧操作2
3	10/16		基礎有氧與心肺適能1
4	10/23	拳擊有氧	拳擊有氧
5	10/30	基礎有氧	心肺適能與徒手肌力訓練1
6	11/6		基礎有氧與心肺適能2
7	11/13	綜合有氧	綜合有氧1
8	11/20	基礎有氧	心肺適能與徒手肌力訓練2
9	11/27	拳擊有氧	拳擊有氧
10	12/4	綜合有氧	綜合有氧2
11	12/11		綜合有氧3
12	12/18		綜合有氧4

六、注意事項：

(一) 服裝及攜帶物品提醒：

請穿著適合伸展及運動的服裝（不宜穿著牛仔褲、無彈性之緊身褲、裙裝）

✓ 瑜珈課程會以赤腳進行，或可自行攜帶瑜珈鞋。

✓ 有氧課程請**務必**攜帶**乾淨**運動鞋或慢跑鞋至教室更換，切勿穿著硬底鞋。

(二) 本教室備有公用瑜珈墊及彈力帶，學員亦可自備。

(三) 請準備小毛巾、飲水。

七、收費標準：每班/名 3,000 元

※課程優惠方案：以下優惠限擇一採用

(一) 本校及附中學生、校友、教職員工（含子女）、外貿協會國企班教職員生、高雄市政府所屬機關之員工（含警消單位）、推廣教育舊學員（須完成結業），**憑證 95 折優惠價 2,850 元。**

(二) 同時報名 2 班（瑜珈、有氧課程）**每班享 9 折優惠價 2,700 元。**（限單人同時報名兩個科目，若其中一班因故無法開課或取消報名則需補足 300 元，造成不便敬請見諒）

八、報名相關資訊：（請詳讀報名辦法，以免自身權益受損）。

(一) 報名方式：網路線上報名，請註冊後點選我要報名 <https://ceo-ogiaca.nsysu.edu.tw/>。

(二) 報名期限：開課**前 2 天截止報名**，額滿為止。

(三) 繳費期限：線上報名後請於 **5 天內繳費(含假日)**，逾期視同放棄報名，將取消名額。

(四) 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「**全球產學營運及推廣處**」→收款款別點選「**生活有氧及瑜珈提斯第 15 期**」



The graphic is titled "線上繳款教學" (Online Payment Instruction). It features a QR code and a list of steps for online payment. The steps are: 1. Go to the NSYSU online payment website: <http://140.117.13.70/OLPRS/pay.asp>. 2. Select the payment unit: "Global Industry Operation and Promotion Center". 3. Select the payment type: "The course you registered for". 4. Enter "Name", "Amount", and "e-mail". Below the steps, there are three payment methods: Cash payment: Print the payment slip and pay at a Taiwan Bank or Supermarket ATM. ATM transfer: Print the payment slip and pay at an Automatic Teller Machine (ATM). Credit card payment: Fill in the card number information and confirm payment.

線上繳款教學

★ 至中山大學線上繳款網頁
<http://140.117.13.70/OLPRS/pay.asp>

★ 收款單位點選「全球產學營運及推廣處」

★ 收款款別點選「您所報名的課程」

輸入「姓名」、「金額」、「e-mail」

現金繳款：列印繳費單至臺灣銀行、超商臨櫃繳款
ATM轉帳：列印繳費單至自動提款機ATM繳款
信用卡繳款：填寫卡號資料，確認付款

(五) 退費相關注意事項：

1. 退費標準：

學員自報名繳費後至實際上課日前退學者，退還已繳學費之**九成**，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。在班時間**已逾全期三分之一**者，**不予退還**。

2. 退費方式：

請於退費期限內填寫退費申請書、退還收據正本並繳交在臺金融單位存摺影本。

(請注意：非郵局或臺灣銀行帳戶，將自付手續費 NT\$ 30 元)

九、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：非郵局或臺灣銀行帳戶，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。

十、聯絡方式：國立中山大學全球產學營運及推廣處推廣教育組

洽詢電話：07-5252000 分機 2700

E-mail：yunfei@mail.nsysu.edu.tw