

推廣教育處 X 體育室

110-1 運動養生班

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！

上課日期 110/10/14~111/01/20，詳細上課時數如下表。

報名期限 即日起至開課前一周，額滿為止。

優惠
方案

以下優惠方案僅擇一使用【以完成報名手續(含繳費)的為優先錄取】

- (一) 所有課程 開課一周前 完成報名手續者(含繳費)，可享近 8 折優惠價。
(二) 本校在校學生、教職員，享近 75 折優惠價。

課
程
內
容

課程名稱	上課地點	日期	課程簡介	招生人數	師資	時數	費用
瑜珈養身 美顏班 (自備瑜珈墊)	體測室 (司令台下)	110/10/18 ~111/1/10 共計 13 次 每週一 17:00- 18:30	養生要靠自己! 瑜珈姿勢中的彎、身、 扭、推擠可促進身體的自癒能力， 配合深層的呼吸法， 促使內臟代謝速度達到身體線條的維持， 強化自身免疫力的提升、 情緒的穩定、克服自卑、建立自信、 治癒失眠、胃痛、頭痛等。	15	唐錦繡	19.5	原價 2,800
							8 折 2,240
							75 折 2,100
瑜珈提斯雕塑 -週一班 (自備瑜珈墊)	體測室 (司令台下)	110/10/18 ~111/1/10 共計 13 次 每週一 19:20- 20:20		15		13	原價 2,200
							8 折 1,760
							75 折 1,650
瑜珈提斯雕塑 -週二班 (自備瑜珈墊)	體測室 (司令台下)	110/10/19 ~111/1/11 共計 13 次 每週二 17:30- 18:30	「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	15	楊意美	13	原價 2,200
							8 折 1,760
							75 折 1,650
瑜珈提斯雕塑 -週三班 (自備瑜珈墊)	體育館 207 (舞蹈教室)	110/10/20 ~111/1/12 共計 13 次 每週三 12:00- 13:00		35		13	原價 2,200
							8 折 1,760
							75 折 1,650
有氧燃脂班 (自備瑜珈墊)	鏡子教室 至善樓 1 樓	110/10/14 ~111/1/20 共計 13 次 每週四 12:00- 13:00	此課程前半段以簡單有氧暖身； 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！	20	林炆茹	13	原價 2,200
							8 折 1,760
							75 折 1,650

塑身階梯 有氧班	體育館 207 (舞蹈教室)	110/10/12 ~111/1/11 (11/30 停課) 共計 13 次 每週二 17:30- 18:30	1.簡單易學的基礎有氧動作 2.中等強度以上的下半身肌群鍛鍊的『階梯有氧』。 3.簡單明確的『肌力塑身』	35	何天照	13	原價 2,200														
		8 折 1,760																			
芭蕾健身班 Ballet Workout	體育館 207 (舞蹈教室)	110/10/14 ~111/1/20 (12/2 停課) 共計 13 次 每週四 17:30- 18:30	<p>本課程由指導老師何天照編寫。假如你羨慕芭蕾舞者修長、結實的身體線條和優雅的動作，那麼這堂課程就是為你而設計的。課程先從把蕾舞的暖身動作開始，然後使用瑜伽墊來練習核心肌群和腿部肌肉訓練。然後是一系列的腹肌訓練動作。接著我們開始練習芭蕾舞的基本技巧，讓肌肉運用、動作協調和律動感的訓練統合在芭蕾技巧中。假如你喜愛芭蕾，那這門課將非常適合你！</p> <p>The Ballet Workout routine was developed by Ho,Tien Chao. If you envy the ballet dancer's long, lean body and graceful, elegant movements, then this ballet workout class is for you. First exercise the warm-up, then get down on a mat for core-body stretches and leg workout. A difficult abdominal series is next, followed by "floor barre" exercises to tone the thighs and buttocks while still using the abdominals. Next is a series of standing exercise segments using various ballet movements to strengthen the legs and postural/balance muscles. If you love ballet, you'll enjoy this workout .</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>單元</th> <th>內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ballet warm ups</td> <td>芭蕾暖身</td> </tr> <tr> <td>Ballet core workouts</td> <td>芭蕾核心肌群訓練</td> </tr> <tr> <td>Ballet leg workouts</td> <td>芭蕾腿部肌群訓練</td> </tr> <tr> <td>Ballet abs workouts</td> <td>芭蕾腹肌訓練</td> </tr> <tr> <td>Ballet dance steps</td> <td>芭蕾舞動作練習</td> </tr> <tr> <td>Ballet stretch exercise</td> <td>芭蕾肌肉伸展</td> </tr> </tbody> </table>	單元	內容	Ballet warm ups	芭蕾暖身	Ballet core workouts	芭蕾核心肌群訓練	Ballet leg workouts	芭蕾腿部肌群訓練	Ballet abs workouts	芭蕾腹肌訓練	Ballet dance steps	芭蕾舞動作練習	Ballet stretch exercise	芭蕾肌肉伸展	35	何天照	13	原價 2,200
		單元	內容																		
Ballet warm ups	芭蕾暖身																				
Ballet core workouts	芭蕾核心肌群訓練																				
Ballet leg workouts	芭蕾腿部肌群訓練																				
Ballet abs workouts	芭蕾腹肌訓練																				
Ballet dance steps	芭蕾舞動作練習																				
Ballet stretch exercise	芭蕾肌肉伸展																				
8 折 1,760																					
							75 折 1,650														

注意事項 1.以上師資與課程內容時間場地等，靜宜大學推廣教育處保留變更之權利。

2.請穿著輕便運動衣、褲、運動鞋、自備毛巾、水、有特別註明之課程，**需自備瑜珈墊**

備註 因應 COVID-19，敬請本班學員上課時配合衛福部公布之防疫措施勤洗手(本班會配置酒精供使用)、落實實名制(上課簽到)、若上課當天身體不適(發燒、腹瀉、嗅味覺異常)，敬請居家休息，請勿到課，有必要請撥打 1922 及就醫。

報名方式：

本學期一次報名 2 班(且兩班都有開班確定)者，課程結束贈送運動毛巾*1，一次報名 3 班者(且三班都有開班確定)者，課程結束贈送運動背包*1(無再加贈運動毛巾)，以上恕無法選擇款式。

- (一) 檢附資料：1 吋照片 2 張、學生證正反面影本(資格優惠)、繳費收據、個資同意書。
- (二) 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。
- (三) 線上報名：<http://alcat.pu.edu.tw/2009popularedu/login.php> (參考連結)。
- (四) 報名學員應於規定匯款日前繳交相關費用。

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 1.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) 新光商銀轉帳，銀行代號【103】，銀行帳號【0356-50-004311-2】
- 📖 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 rongyichen1006@gm.pu.edu.tw
- 📖 如以網銀 APP 線上轉帳，請務必將四資訊清楚截圖(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 rongyichen1006@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 rongyichen1006@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) 學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。
- (三) 本校教職員生退款將匯至郵局帳戶、校外人士一律以支票形式退費。

注意事項：

- (一) 課程費用不包含圖書館借閱及本校無線上網資源。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 各班謝絕旁聽、試聽或體驗以免影響上課秩序，上課時請配帶學員證 (學員證第一週上課時發給)。
- (五) 停車辦法：學員於完成報名(含繳費)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。

洽詢專線： 04-26328001 轉 19102；04-26329840；傳真：(04)26320659。

靜宜大學 推廣教育處 學員報名表

1101學期

姓名		出生日	民國	年	月	日	浮貼 1 吋 照片 2 張
戶籍地址	<input type="text"/>	身分證字號	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
通訊地址	<input type="text"/>						
服務單位		連絡電話	公：() 分機 家：() 行動電話：				
E-mail	<input type="text"/>						
選課表	課程名稱	原價	校外期間 優惠8折	本校教職員 學生75折	請貼郵局劃撥收據正本		
	<input type="checkbox"/> 瑜珈養身美顏班	2,800	2,240	2,100	繳費方式： 1. 郵政劃撥： 戶名【靜宜大學】帳號【22004696】 2. 至郵局ATM進行劃撥轉帳，請選擇劃撥轉帳方式，帳號【22004696】 3. 新光商銀轉帳，銀行代號【103】，銀行帳號【0356-50-004311-2】 4. 至本處信用卡刷卡繳費。		
	<input type="checkbox"/> 瑜珈提斯雕塑班-週一	2,200	1,760	1,650			
	<input type="checkbox"/> 瑜珈提斯雕塑班-週二	2,200	1,760	1,650			
	<input type="checkbox"/> 瑜珈提斯雕塑班-週三	2,200	1,760	1,650			
	<input type="checkbox"/> 有氧舞蹈燃脂班	2,200	1,760	1,650			
	<input type="checkbox"/> 塑身階梯有氧	2,200	1,760	1,650			
	<input type="checkbox"/> 芭蕾健身 Ballet Workout	2,200	1,760	1,650			
合計							
注意事項	<p>一、 優惠辦法：(依簡章內容辦理)</p> <p>二、 繳交資料：<input type="checkbox"/>1吋照片2張 <input type="checkbox"/>繳費收據 <input type="checkbox"/>個資同意書 <input type="checkbox"/>學生證影本 <input type="checkbox"/>其他_____。</p> <p>三、 退費辦法：依據教育部頒布之「專科以上學校推廣育實施辦法」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。</p> <p>四、 報名表格請詳細填寫，填完後您可： (一) 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。 (二) 傳真至 04-26320659，我們會儘速與您聯絡，更謝謝及歡迎您加入進修的行列。 (三) 聯絡電話：04-26328001 轉分機 19101 至 19107 共 7 線，服務專線：04-26329840。</p>						
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、個人資料觀禮、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、請提供您本人正確、最新及完整的個人資料，以確保您相關的權益。
- 3、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。
- 4、若您選擇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，可能影響您的權益。

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，目的在於進行課務相關工作，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、本次蒐集與使用您的個人資料如報名表單所載。
- 3、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。
- 4、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。
- 5、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、您可依個人資料保護法及本單位所訂定之作業規定，就您的個人資料行駛以下權利：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。

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)

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(大來卡、美國運通恕不接受使用)

發卡銀行：_____

聯合(U卡) _____

JCB _____

VISA _____

MASTER _____

信用卡最有效日期：西元 _____ 年 _____ 月 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。

課程名稱：(請勾選 V) 瑜珈養身美顏 瑜珈提斯周一班 瑜珈提斯週二班

瑜珈提斯週三班 有氧燃脂班 塑身階梯有氧班 芭蕾健身班

*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 臺中市沙鹿區台灣大道 7 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：rongyichen1006@gm.pu.edu.tw