國　　立
中山大學　全球產學營運及推廣處

Office of Global Industry-Academe Collaboration and Advancement, National Sun Yat-sen University

『生活有氧及瑜珈提斯 第 16 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）核心鍛鍊瑜加提斯 **115 年 3 月 17 日至 6 月 2 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 **115 年 3 月 19 日至 6 月 4 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）瑜加提斯：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	3/17	呼吸與瑜珈	呼吸法、身體控制及拜日式
2	3/24	呼吸與皮拉提斯	呼吸法及皮拉提斯基礎動作
3	3/31	基礎動作1	瑜伽、平衡、皮拉提斯
4	4/7	基礎動作2	瑜伽、平衡、皮拉提斯
5	4/14	基礎動作3	瑜伽、平衡、皮拉提斯
6	4/21	球瑜珈	大抗力球
7	4/28	中級動作1	瑜伽、平衡、皮拉提斯進階動作
8	5/5	球瑜珈	大抗力球與皮拉提斯
9	5/12	中級動作2	瑜伽、平衡、皮拉提斯進階動作
10	5/19	中級動作3	瑜伽、平衡、皮拉提斯進階動作

週數	日期	課 程 主 題	課　　程　　內　　容
11	5/26	球瑜珈	大小抗力球的應用
12	6/2	球瑜伽	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	3/19	基礎有氧	暖身運動與基礎有氧操作1
2	3/26		暖身運動與基礎有氧操作2
3	4/2		基礎有氧與心肺適能1
4	4/9	拳擊有氧	拳擊有氧
5	4/16	基礎有氧	心肺適能與徒手肌力訓練1
6	4/23		基礎有氧與心肺適能2
7	4/30	綜合有氧	綜合有氧1
8	5/7	基礎有氧	心肺適能與徒手肌力訓練2
9	5/14	拳擊有氧	拳擊有氧
10	5/21	綜合有氧	綜合有氧2
11	5/28		綜合有氧3
12	6/4		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：**每班享優惠價 2,850 元**，以下優惠限擇一採用。

（一）身分優惠：本校及附中學生、校友、教職員工（含子女）、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）。

（二）**同時報名 2 班（瑜珈、有氧課程）**。（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 150 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 16 期**」

（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