



【招生資訊】

選課要求：男女兼收，孕婦除外，有特殊疾病者請開立醫師許可證明。上課請穿輕鬆具彈性服裝，自備瑜珈墊、瑜珈磚2個(硬度：40-50D，尺寸：最小邊7.5公分)毛巾、水壺，上課前一小時可輕食。

上課時間：**115 年 06 月 10 日至 115 年 08 月 26 日**，每週三 19:30~21:00
共計12次上課，總計18小時。

上課地點：國立臺北大學三峽校區行政大樓地下 1 樓韻律教室

招生人數：**繳費未滿15人不開班**，本組保留增額或不足額開班之權利。

課程費用：報名費 200 元，學費 2,700 元

【教學特色 - 舒緩雕塑瑜珈】

忙碌緊湊的生活造成肌肉緊繃、情緒焦慮、身體痠痛…藉由呼吸及伸展放鬆身心，肌力鍛鍊強化體能，達到調整情緒、放鬆紓壓、平衡身心靈。改變傳統瑜珈的練習方式，以預防醫學的原理引導，結合人體工學原理，安全舒緩、輕鬆的做瑜珈，展現身體的力、柔、美，追求身心靈的和諧與健康。

【師資簡介】

王靖閔老師	
介紹	長期投入瑜珈與身體功能訓練學習，跟隨陳薇萍老師／空瑪那體系研習逾10年，教學理念結合呼吸、伸展、肌力與身體覺察，強調以人體工學與功能性訓練觀點，安全、輕鬆地練習瑜珈，協助學員舒緩緊繃、提升身體穩定度與身心平衡。
學經歷與專業進修	• 空瑪那／萍心瑜珈研習 10 年以上 • 國立臺北大學進修暨推廣部瑜珈班講師 • 空瑪那頒鉢師資 • 系統解剖學研習 • 臨床解剖學研習 • 運動系統解剖學研習 • 產後運動訓練研習 • 脂肪學研習 • 筋膜重塑工作坊

【報名方式】

報名期間：即日起至 **115.06.08 (一)** 截止。額滿提前截止。

報名方式：

- 網路報名：本組網站(<https://dce.ntpu.edu.tw/>)線上系統報名登錄個人資料。
- 現場報名：請於辦公時間(週一至週五 09:00~21:30)至本組報名。

※若有優惠身分者購課時請於系統備註欄進行說明



【繳費方式】

- 採線上報名，本組收到報名資料後將另行與學員聯繫。
- 學員繳費、開課等通知均以電子郵件寄發，請務必提供正確有效之電子郵件帳號。
- 若報名人數達開課標準，本組將 E-mail 個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號
- 費用繳交採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納方式。

【優惠方案】

※ **學費與報名費之優惠，僅能擇一使用。報名時需主動告知優惠身分，並出示有效證明文件，若未事先告知或證明文件不全者，恕不折扣，亦不得在報名繳費後申請退差額。**

● 符合下列條件者，可享本課程（非學分班）減免報名費 200 元：

- (1) 臺北大學在校學生或校友本人。
- (2) 曾經參加過本校推廣教育組課程之學員(需完成繳費)。
- (3) 身心障礙人士(需出示身心障礙證明/鑑輔會證明)。
- (4) 低收入戶(需檢附低收入戶證明)。
- (5) 65 歲以上長者(需檢附身分證件影本)。
- (6) 本校在職教職員工眷屬（限父母、配偶、子女）。
- (7) 本校退休教職員工本人。
- (8) 持有榮民證或第二類退除役官兵權益卡。

● 學費優惠資格（符合下列條件者，可享本課程學費優惠方式如下）：

- (1) 本校現職教職員工本人：學費 75 折。
- (2) 本校在校學生本人：學費 9 折。
- (3) 五人(含)以上團體報名繳費者：學費 85 折。
- (4) 三人(含)以上團體報名繳費者：學費 9 折。
- (5) 一人同時報名兩個以上課程者：學費 95 折。



【注意事項】

- 一、本組蒐集之個人資料，僅作為個人資料特定目的 109 教育或訓練行政及 158 學生(員)(含畢、結業生)資料管理，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，亦不會公布任何資訊，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您的個人資訊安全。
- 二、您所留存的個人資料，將提供給「國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組」作為課程報名、學籍管理、課務活動、教學活動、課程資訊與電子報等的聯繫通知，並做為協助改善本校網站服務、維護系統與資料庫安全與正常運作使用。
- 三、開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿報名。
- 四、課程為非學分班，缺課不超過全期三分之一者，將發給本校結業證明，不授予學位證書。結業證明本組僅保留半年，逾期須付費申請。
- 五、退費及相關規定
 1. 學員繳費後開課前無法就讀者，得申請退還所繳學費之九成；學員於開課後未逾全部課程三分之一時數無法就讀者，得申請退還所繳學費之二分之一；學員於開課後逾全部課程三分之一時數無法就讀者不予退費。除未開班外，報名手續費 200 元，概不退還。
 2. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。
 3. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之土銀或郵局存摺封面影本(若提供其他金融機構帳戶須扣除匯費)。因本校退費办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。
- 六、**本課程無補課機制**，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。因應新冠疫情考量，本組將視實際情形採「同步或非同步遠距教學授課」，並適當調整課程、時間及教學方式之權利。課前請先評估硬體設備是否符合遠距軟體需求，若硬體設備不符需求，將不另行退費，退費申請亦按相關規定進行辦理。
- 七、學員在修習期間如有影響教師授課或其他學員學習等不當行為，經本組通知仍未改善者，得註銷其修讀資格，且不予退費。
- 八、為維護已繳費學員之權益，上課期間嚴禁試聽或冒名頂替，違者將拍照存證並循法律途徑處理。另請尊重智慧財產權，教師教材及教學課本未經授權不得擅自重製、轉印或散布。
- 九、本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處公佈之新北市停課公告，補課事宜將於停課日後下次上課時通知。
- 十、患有或疑似患有 SARS、COVID-19 或其他法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。個人若因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者(需檢附相關證明)，開課前得申請全額退費，課間則依比例申請退費。
- 十一、本組保有變動預定課程、師資、遠距同步上課等簡章內容之權力，必要時將依實際開課情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。
- 十二、本組保留審核學員報名資格、增額錄取或不足額開班之權利。
- 十三、請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。
- 十四、簡章內容若有未盡事宜，本組保留修改之權利，並將公告於網站，恕不另行通知。



【交通資訊】

地址：23741 新北市三峽區大學路 151 號

請查閱本校交通與地圖資訊

<https://new.ntpu.edu.tw/about/map-directions>

