

國立臺灣師範大學 111 年第 2 學期

校本部教職員工生運動班開班簡章

時間：112/03/06~112/06/02

項目		授課教師	人數	活動地點	活動時間	費用	
校本部	A 類	舞動瑜珈提斯 1	于文蕙 老師	50	大韻律房	每週二、五 12:15~13:15	★每期課程 共 12 週 24 堂課程 A 類 教職員工、專案助理、 學生：\$2,200 退休同仁：\$2,400 眷屬：\$2,800 B 類 教職員工、專案助理、 學生：\$2,800 退休同仁：\$3,000 眷屬：\$3,200 <同時報名二班> 教職員工、專案助理、 學生、退休同仁： 可享 7 折優惠 眷屬：可享 75 折優惠
		舞動瑜珈提斯 2	于文蕙 老師	50	大韻律房	每週二、五 17:30-18:30	
		有氧律動	劉芷妤 張雨葳 老師	50	大韻律房	每週一、四 12:15~13:15	
		慢活舒展	彭裕翔 老師	35	武術房	每週二、五 12:15-13:15	
		踏板有氧	彭裕翔 老師	30	大韻律房	每週一、四 17:30-18:30	
		極球有氧	彭裕翔 老師	25	武術房	每週二、五 17:30-18:30	
		機能訓練	余義葳 老師	30	武術房	每週一、四 12:15-13:15	
		桌球	張舜涵 老師	25	桌球室	每週三、五 12:15~13:15	
		網球 1	李家豪 老師	25	網球場	每週一、四 12:15-13:15	
		網球 2	鍾易瑋 老師	25	網球場	每週二、四 17:30-18:30	
B 類	TRX 懸吊訓練 1	朱瓊苓 老師	14	小韻律房	每週一、四 12:15~13:15		
	TRX 懸吊訓練 2	朱瓊苓 老師	14	小韻律房	每週一、四 17:30~18:30		

- 一律採線上報名及線上繳費，網址：【<https://cash.phr.ntnu.edu.tw/Home/Index>】，使用本校教職員工及學生校務行證入口帳號即可登錄，報名為 2/20 日(一)早上 8 點起至 2/26(日)晚上 12 點截止，請若有疑問請洽體育室活動組李家豪老師，電話:7749-3178 EMAIL andyli810528@ntnu.edu.tw。
- 本課程需自行報名參加，不得冒名頂替上課，如發現將取消上課資格，且不得退費，並下期課程開始，不得報名第二堂課。
- TRX 懸吊訓練課程未滿 8 人不開課，舞動瑜珈提斯課程未滿 20 人不開課、其餘課程未滿 12 人不開課。
- 逢 4/3-4/5 連假假期，期間內所有課程暫停一次，並順延課程。
- 不同時段之相同課程請勿自行調整補課，以免影響原班級學員上課權益，若因特殊原因無法於原班上課，需於相同課程項目，且經授課老師同意方能補課，以不超過 5 次為限。
- 眷屬限現職教職員工之配偶或直系血親，限額一名。
- 參加之教職員工將依實際簽到登錄公務人員終身學習時數。
- 依據 CDC 規定，目前室內外運動課程無需全程配戴口罩，未來配合政府及學校因應 COVID-19 疫情作滾動式修正，報名後如因個人因素申請退費，悉依教育部「推廣教育實施辦法」第十七條退費標準處理，請審慎斟酌。
- 本期教職員工運動班課程進行中，如學員快篩陽性者，請確實依照政府規定居家隔離，其未上課時數可於居隔結束後安排至其他課程補足，或繳交確診通知書和同等效力文件，按照比例退費(居家隔離期間)。
- 依據教育部修訂「推廣教育實施辦法」第十七條規定:學員自報名繳費後至實際上課日前退費者，退還已繳學費、雜費等各項費用之九成。自實際上課之日算起未逾全期三分之一者退還已繳學費、雜費等各項費用之半數。在班時間已逾全期三分之一者，則不予退費。
- 依教職員證或學生證點名，眷屬及退休同仁等未具本校證件者，請於報名繳費後，憑繳費證明至體育室辦理上課證。

	週一		週二		週三		週四		週五	
	中午	晚上	中午	晚上	中午	晚上	中午	晚上	中午	晚上
大韻	有氧	踏板	舞動 1	舞動 2			有氧	踏板	舞動 1	舞動 2
小韻	TRX1	TRX2					TRX1	TRX2		
武術房	機能訓練		慢活舒展	極球有氧			機能訓練		慢活舒展	極球有氧
桌球室			桌球						桌球	
網球場	網球 1			網球 2			網球 1	網球 2		