



水中有氧減脂班招生簡章



- 課程特色：**
1. 由 TTQS(人才發展品質管理系統)金牌訓練機構專業規劃。
 2. 依規定完成結訓後，頒發本校「水中有氧減脂班-推廣教育非學分班研習證書」。
 3. 水中的阻力為陸地的 12-15 倍，透過水的阻力在水中做有氧運動，利用水的阻力來訓練身體大肌群亦能有效改變身體協調平衡和肢體的控制能力，並且能增強肌耐力、增加心肺功能、提升基礎代謝率、強化骨骼、燃燒脂肪，還能避免肌肉突然用力收縮的衝擊，減少運動傷害的發生。
- 適合對象：** 18 歲~45 歲肌肉僵硬、全身痠痛、體脂肪過多、體重過重、無法從事陸地運動或有興趣體驗者
- 招生名額：** 10 人以上成班，限量 30 名，額滿截止。
- 課程時間：** 2020 年 03 月 16 日至 06 月 08 日(週一)18:30~20:00，共 12 堂，18 小時
- 上課地點：** 國立彰化師範大學進德校區體育館韻律教室、王金平游泳館
- 課程費用：** 課程研習費用(含游泳池入場費)原價新台幣 4,000 元
優惠方案： 兩人以上同行享優惠價每人 3,600 元
(注意事項:優惠方案彰師大進修學院保有隨時修改及終止本優惠方案之權利,如有任何變更內容將公布於本院官方網站最新消息,恕不另行通知)
- 報名步驟：** 線上報名，請至本校進修學院報名管理系統報名。如第一次報名，請先申請帳號。<https://aps.ncue.edu.tw/cee/index.php>
即日起受理報名至 2020 年 03 月 01 日(星期日)止。
- 繳費方式：** 承辦單位於開課前統一以 E-Mail 寄送繳費單通知繳款作業。請依繳費期限內下載列印，並於全國各地郵局、ATM 轉帳、四大超商等管道完成課程費用繳交，方完成報名手續。
- 退費方式：** 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，退還已繳學費之九成。自開班上課之日起算未逾總時數三分之一申請退費者，退還已繳學費之 1/2。開班上課時間已逾總時數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。
- 注意事項：**
- (一) 學員請著輕便服裝上課，請勿穿著拖鞋以避免活動進行時受傷。
 - (二) 本班為非學分班，學員出席課程達 3/4(含)以上者，頒發研習證書。
 - (三) 錄取之學員一律不得辦理保留資格。
 - (四) 每班報名人數如未達最低開班人數，本校保有不開班的權利，學員所繳報名費無息退還，不得異議。
 - (五) 如遇風災、地震或重大災害等不可抗力之因素所造成的停課事項，不列入扣除時數之要因(依正常時數計算)，且均依彰化縣政府公告辦理。



(六) 本校保有最終修改此招生簡章權利。

本簡章如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理；課程資訊如有相關異動，以本校網站公告為準，以上內容主辦單位有權更改相關活動內容。

聯絡方式： 國立彰化師範大學進修學院

住址：500 彰化市進德路一號 教學大樓 6F

電話：(04) 723-2105 分機 5462 賴小姐

E-mail：cz8710@cc.ncue.edu.tw

- 注意事項：**
- (一) 本課程第 4 堂課後均為水中有氧課，學員均需著泳裝並自備泳帽、泳鏡方可下水進行教練指導授課。
 - (二) 因故或身體不適不方便下水運動者，可於岸上一同訓練(仍可達到運動效果)，恕不額外補課或退費。
 - (三) 若有意購買鴨掌手套者，將於開課後統計數量，再與廠商洽購爭取優惠價格。
 - (四) 凡報名本課程之學員需年滿 18 歲且應衡量個人身體狀況，患有傳染疾病、皮膚病、潰爛傷口、嚴重心血管疾病或其他不適合從事游泳活動之情形者，請勿報名。
 - (五) 隨行家屬不可陪同進入教學場地(本游泳館)，亦不開放池邊觀看，以免影響教學，若有特殊需求建議一同報名上課或電洽承辦人詢問。
 - (六) 敬請配合遵守本校游泳館管理實施要點相關條文之規定 (<https://reurl.cc/0zMprx>)，如未遵守者，本校可取消學員資格，學員不得異議。
 - (七) 本簡章如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理；課程資訊如有相關異動，以進修學院最新消息公告為準，以上內容本校有權更改相關活動內容

課程單元： (如有調整課程及日期另行通知學員)

日期	時間	課程單元	上課地點
3/16	18:30-20:00	水中有氧課程介紹，淺談與水中有氧相關類型之課程，填寫線上問卷表單(個人疾病史)	進德校區體育館韻律教室教室
3/23	18:30-20:00	有氧動作教學	進德校區體育館韻律教室教室
3/30	18:30-20:00	有氧動作組合訓練	進德校區體育館韻律教室教室
4/13	18:30-20:00	游泳池內部設施介紹、岸上肌力訓練、水中自救方法	進德校區王金平游泳館
4/20	18:30-20:00	岸上肌力訓練、適應水性	進德校區王金平游泳館
4/27	18:30-20:00	水中原地運動、水中跑步	進德校區王金平游泳館



5/4	18:30-20:00	水中跳躍、水中移動	進德校區 王金平游泳館
5/11	18:30-20:00	水中有氧動作組合訓練	進德校區 王金平游泳館
5/18	18:30-20:00	水中有氧動作組合訓練、介紹鴨掌手套	進德校區 王金平游泳館
5/25	18:30-20:00	鴨掌手套原地、移動運動	進德校區 王金平游泳館
6/1	18:30-20:00	鴨掌手套搭配有氧動作組合訓練	進德校區 王金平游泳館
6/8	18:30-20:00	鴨掌手套搭配有氧動作組合訓練	進德校區 王金平游泳館

師資介紹：

教師姓名	蔡珮緹
專業證照	國立彰化師範大學 應用運動科學 碩士 游泳教練證、運動急救證、體適能瑜珈教練證
經歷	國立彰化師範大學運動系 兼任講師 彰化縣伸港鄉伸港國中 表演藝術教師 彰化縣和美鎮培英國小 體育舞蹈教師