

## 身心靈健康課程

- 一、目的：體育中心推廣教育之身心靈健康系列課程提供瑜珈提斯、融合舞蹈、極球體雕等運動指導，幫助您在樂趣化的教學中，平衡身心靈，享受美好人生。
- 二、主辦單位：東華大學體育中心。
- 三、招生人數：30 人(額滿為止，未滿 10 人不開班)。
- 四、招生對象：東華教職員生與一般社會民眾(國中以上皆可)。
- 五、開課地點：國立東華大學壽豐校區舞蹈教室。
- 六、報名時間：即日起至 106 年 10 月 12 日五點以前報名截止。
- 七、報名方式：(一律網路報名)
  - (一) 報名網址：<https://goo.gl/KjbPSk>
  - (二) 錄取方式：請先完成網路報名後依據先後為錄取順序。
  - (三) 錄取公告：名單將公告於粉絲專頁、體育中心網頁、全校公告。
  - (四) 報名期限：即日起至 106 年 10 月 12 日，下午五點止(費用請於上課前繳清)。
- 八、繳費方式：
  - (一) 親至東華大學體育中心(壽豐鄉志學村大學路二段 1-32 號)繳費。
  - (二) 國立東華大學線上繳費系統辦理繳費：  
<http://web.ndhu.edu.tw/ga/onlinepay/pay.aspx>
- 九、課程費用：一期十次 2700 元/人(瑜珈提斯、融合舞蹈、極球體雕共三種課程)。
- 十、優惠：(以上學費不含銀行跨行匯款手續費等，手續費請於繳費時外加)
  - (一) 早鳥價 10 月 3 日以前報名並完成繳費者 9 折。
  - (二) 一人報名三種課程 8 折。
  - (三) 五人團報 8 折。



## 十一、課程介紹：

### (一) 瑜珈提斯/張秀如(Sarah)老師:

10/17-12/19 (二) 18:10-19:40(1.5hr)共 10 次 (請備瑜珈墊)

“結合瑜珈與皮拉提斯，注重呼吸與動作的配合！”

課程內容以基礎程做結合，運用瑜珈的全身性伸展動作與體位法來提升肌肉的熱能，以皮拉提斯動作，雕塑身體各部位肌群。核心肌群訓練時會加上抗力小球來增加核心肌群練習，透過肌肉的伸展和核心肌群強化，可幫助體內淋巴系統循環，增強免疫力，提升血液循環，並利用呼吸與動作的配合穩定情緒，進而達到身心的平衡。

### (二) 融合舞蹈/高千惠(Suyung)老師:

10/18-12/20 共 10 次 (三) 18:10-19:40(1.5hr)

“融合肚皮、拉丁、非洲、寶萊塢、街舞、拉丁等多種舞風的舞蹈課程”

課程中將以肚皮舞的基本動作為主，再融合其他舞蹈律動，舞蹈中所需具備的肌耐力、肌力與柔軟度等是課程內容最重要的部份之外，協調性與節奏感也是訓練的重點。不分男女老幼，無須基礎，課程中會從基本動作開始，一步一步將舞蹈呈現出來。課程結束將對能看到自己跳舞的風采。

### (三) 極球體雕/林紫妍(Victoria)老師:

10/19-12/21 共 10 次 (四) 18:10-19:40(1.5hr) (請備瑜珈墊)

“運用極球，簡單體雕！”

藉由小型瑜伽球(極球)的運用，融合皮拉提斯、瑜珈、有氧、伸展等等，再配上節奏音樂，使每個人都能輕鬆記住動作；即使沒有運動經驗的新朋友，都能獲得極大的樂趣與運動效果。透過音樂風格的變換和不同的動作強度設計，可以有效提升心肺訓練並燃燒脂肪。增強肌力肌耐力，使身體部位緊實達到自然美麗曲線。

## ◎其他注意事項

- 一、 本課程為非學分班，不頒發學分證明。
- 二、 全程參與者，發給公教人員時數(請於課後向體育中心辦公室提出申請)。
- 三、 退選辦理方式：
  - (一) 請列印退選申請書，於上班時間向承辦人員提出申請，以送達本處之時間為申請時間。
  - (二) 學費之退費標準依教育部規定：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全期三分之一申請退費者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。
- 四、 本校有權視實際需要調整課程，若遇颱風依人事行政局之標準停課，不再另行通知，並採補課方式進行。
- 五、 課程最新消息查詢
  - (一) 諮詢電話：體育中心 03-863-2613 莊先生、2612 余瑞坤、2622 陳怡靜。
  - (二) 粉絲專頁查詢網址：<https://goo.gl/k7MUNj>
  - (三) 體育中心網頁：<http://134.208.12.36/~phyedu/index.php/tw/>



體育中心粉絲專頁 QR code



體育中心網站 QR code