

「國立臺灣大學106年度舞蹈運動推廣班」報名簡章

一、主辦單位：臺灣大學體育室

二、課程時間：(課程原價=每堂課1小時，共計10小時課程)

星期	一	二	三	四	五	
課程時間	3/6-12/25	3/7-1/9	3/7-1/9	3/8-12/27	3/9-12/21	3/10-12/15
課程名稱	法老肚皮舞 18:30-19:30 Joe 田耀文	NIKE TRAINING CLUB 18:30-19:30 [限額70名] Andy 郭安迪	哈達瑜珈 18:00-19:30 [限額50名] Meiyin 蘇玫尹 (B1韻律教室)	TRX懸吊訓練 18:30-19:30 [每梯限6名] ~採預約制~ 贈體脂檢測 (2樓246教室)	主題派對有氧 18:30-19:30 Serina 于文蕙	流行MV街舞 18:30-19:30 阿倫 彭英倫
課程原價	\$2200	\$ 2200	\$ 3500	\$ 2200	\$ 2200	
課程名稱	Raksing 東方舞動 19:45-20:45 Joe 田耀文	ZUMBA 19:45-20:45 恬恬 林詠恬 (B1舞蹈教室或韻律室)	每週1.5小時 共計10週 15小時課程	街舞入門 19:45-20:45 羽信 李羽信	舞動瑜珈提斯 19:45-20:45 Serina 于文蕙	KPOP MV 19:45-20:45 Jay 陳俊傑
課程原價	\$ 2200	\$ 2200	\$ 3300	\$ 2200	\$ 2200	
上課地點	臺大綜合體育館 B1舞蹈教室					

三、報名優惠：(A、B、C、D、截角禮、COUPON券等優惠僅能擇一使用，不得重複使用) **限額報名中**

- A 早鳥價：凡於每梯次開課前21天完成報名繳費者，即可享課程原價每人**折價\$500元優惠**。
- B 獨享價：凡出示臺大學生證、教職員證或附屬證者(限A、B、C身份別)，**享原價折價\$300元優惠**。
- C 舊學員價：凡繳回「臺大105年舞蹈運動推廣班學員證」者，享課程**原價折價\$400元優惠**。
- D 雙享價：凡同一人當日同時報名二堂課程者，即可享課程合計**總價折價\$1,000元優惠**。

四、課程特色(各班開班人數為28人、TRX為6人)：

★法老肚皮舞

由『法老與舞姬』團長Joe老師獨創編舞指導，結合了阿拉伯風情舞蹈、Bellydance、拉丁有氧、爵士與熱舞，融合中東音樂節奏，訓練提昇臀部與腹部肌肉的柔韌性，讓肚皮舞更有與眾不同的詮釋！同時能燃燒大量多餘的脂肪，被公認為是降體重速度最快的運動之一！

★Raksing東方舞動

獨家自創課程，以肚皮舞、印度舞風格為設計的有氧舞蹈雙核心課程，結合體適能概念編創，讓您體驗異國風情的舞蹈樂趣，享受千變萬化的音樂及腰臀部律動，讓您達到最快的塑身效果！

★NIKE TRAINING CLUB

NTC是一種全方位、多功能性的身體訓練，課程結合NIKE滾筒筋膜肌肉放鬆訓練，並由NIKE簽約明星教練Andy老師為您進行專業的全身性運動計劃；要快速燃脂塑身嗎？想要人魚線、挑戰體能極限嗎？那您一定不能錯過NTC！

★ZUMBA

Zumba Fitness是融合各國拉丁舞風的有氧課程，音樂風格獨特鮮明，希望每個來上課的同學都可以享受音樂享受奔放無拘束的舞步，透過道地音樂及舞蹈動作，只要跟著跳，對所有學員來說都能夠很快上手！課程中不同強度的安排更加提升您的心肺功能，特別在胸、腰、臀等有絕佳的雕塑效果。Zumba Fitness就像一場派對您可以盡情揮灑汗水讓自己沉浸在好聽音樂之中！

★哈達瑜珈

本課程以瑜珈練習中強調的”覺知”作為練習的主軸，藉由體位法練習強化並伸展身體的各個肌群，同時培養我們對身體各個部位的細微感受，進而透過身體的活動鍛鍊我們的心靈，建立起正念覺知與自我觀察的習慣，重新找到身體與心靈最平衡的狀態。瑜珈初學者與有經驗的瑜珈練習者一同從”心”認識瑜珈，讓瑜珈這一門古老的藝術帶領您感受內在的平靜與喜悅！

★TRX懸吊訓練

TRX懸吊訓練最早源自於美軍海豹突襲隊所設計之戰地訓練，利用身體重量做為阻力，可自行調整傾斜角度或站姿來控制合適的強度，適用於各種體能程度的使用者。獨特的懸吊原理能增加全身肌群的平衡、協調與穩定，對於強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳的效果！

★街舞入門

課程由羽信老師訓練指導，曾獲獎無數為多屆Breaking及Popping的比賽冠軍，單元式分解動作教學法，課程豐富包含基礎律動、Popping、FreeStyle、Breaking...等等，讓您學舞有趣又過癮！

★主題派對有氧

每堂課都有不同舞蹈風格，不同驚喜，將傳統有氧舞蹈創新突破，融入時下最流行舞步：MV舞蹈、爵士、芭蕾、放克、嘻哈、街舞、拉丁有氧、非洲有氧、拳擊有氧等，簡單易學樂趣橫生，除了達到心肺訓練，減少多餘脂肪之外更能雕塑全身均勻比例，體態優美信心倍增！

★舞動瑜珈提斯

除了教授于文蕙老師專利在案之獨創課程『舞動瑜珈提斯』和『球瑜珈』之外，也溶入大抗力球、小抗力球、彈力帶、啞鈴、滾筒、踏板等訓練，流暢串連變化帶來身心靈喜樂祥和，強化心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、平衡感與協調性，緊實全身肌肉，修飾整體線條美，多元化豐富課程只有台大獨享，趕緊行動吧！

★流行MV街舞

由《街舞狂潮》金馬獎獲獎電影男主角阿倫老師親臨授課指導，人稱街舞教父，曾擔任張惠妹、李玟、莫文蔚、黃力行、ENERGY男子樂團、MTV流行教主LINDA等知名藝人的編舞與肢體訓練老師，流行街舞以循序漸進的舞步律動搭配時尚的流行音樂，以達到運動娛樂的效果！

★KPOP MV

本課程將教您韓國時下最Hot流行MV熱舞，如少女時代、Bigbang、Tyang、T Ara、4minute、G Dragon、Super Junior、Sister……等等，讓您隨時掌握最新韓流舞蹈動態！

五、報名方式：

1. 報名流程：請詳閱並簽名報名退費規則→填寫報名表→臨櫃繳款→開立收據→憑收據領取學員證→完成報名→開始上課。
2. 臨櫃繳款：臺大綜合體育館B1售票處·報名專線(02)3366-5959分機600；
3. 收費時間：週一至週五08：00-21：00；週六09：00-21：00；週日：09：00-17：00。

「國立臺灣大學106年度舞蹈運動推廣班」報名表

學員編號：_____ (由承辦人員填寫) 報名日期：____/____/____

★報名課程及時間：《國定假日上課時間另行公告，停課:4/4清明節，5/1-5/11全大運期間，5/30端午節，10/4中秋節，10/10雙十節》

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 法老肚皮舞 | <input type="checkbox"/> Raksing東方舞動 (每週一:○3/6-5/22 ○6/5-8/7 ○8/14-10/16 ○10/23-12/25) | |
| <input type="checkbox"/> NIKE TRAINING CLUB | <input type="checkbox"/> ZUMBA | <input type="checkbox"/> 哈達瑜珈 |
| (每週二:○3/7-6/6 ○6/13-8/15 ○8/22-10/31 ○11/7-1/9) | | |
| <input type="checkbox"/> TRX懸吊訓練 | <input type="checkbox"/> 街舞入門 | (每週三:○3/8-5/24 ○5/31-8/2 ○8/9-10/18 ○10/25-12/27) |
| <input type="checkbox"/> 主題派對有氧 | <input type="checkbox"/> 舞動瑜珈提斯 | (每週四:○3/9-5/25 ○6/1-8/3 ○8/10-10/12 ○10/19-12/21) |
| <input type="checkbox"/> 流行MV街舞 | <input type="checkbox"/> KPOP MV | (每週五:○3/10-5/19 ○5/26-7/28 ○8/4-10/6 ○10/13-12/15) |

※身份別：A、B、C、D、E(○舊學員/○非舊學員)，優惠折抵\$_____元，實繳總金額\$_____元。

姓名：_____ 性別：□男 □女

出生日期：民國____年____月____日

聯絡手機：_____ E-mail：_____

聯絡地址：□□□ _____

★退費規則：(若已閱讀，請勾選)

1. 學員一旦經報名繳費後於開課前欲申辦退費者，退費需扣除該課程費用百分之十學費。開課後，上課時數未逾全期1/3時數而欲辦理退費者，則可退一半學費。開課後，上課時數已逾1/3上課時數者，則不予受理申辦退費。
2. 因招生人數未達開課人數或其他因素導致無法開課時，將無息退還全數所繳交之報名費用，學員需提供郵局或華南銀行、玉山銀行帳戶予以校方，非提供此三家帳戶者則需由退費總額內扣除匯款手續費30元。
3. 學員請務必準時出席上課，遲到或未到課視同列入已上課時數計算。若學員臨時有事致使無法前來上課時，每梯次十堂課程最多僅能請假三堂課，缺課之課程將以【課程券】方式提供補課，該券則可由週一至週五各課程有開課時間內完成補課(但TRX及哈達瑜珈無法受理課程補課，以及價差退費補償)，缺課第四堂課以上(含第四堂)恕無法辦理補課或任何退費補償要求。
4. 開課前如因重大事故，請持醫院診斷證明文件退還全部學費；開課後則扣除已上課時數依比例退還學費。※重大事故定義：因疾病或遭受意外事故受傷，造成身體行動不便無法進行運動者。
5. 開課期間如遇不可抗力因素(天災、颱風等)，以人事行政局公佈之停班停課為主，並擇期辦理補課。
6. 以雙享優惠報名二堂課程但欲辦理其中一堂課程退費者，退費金額則需取消雙享折扣優惠，需以課程原價計算並依第1點退費規則辦理，且該堂課程不得再享有任何報名優惠折抵。
7. 退費申請需檢附學員證、繳費收據、郵局存摺影印本或醫院診斷證明書等相關證明文件，繳費收據若遺失恕無法受理退費申請。
8. 退費規則內容及停課補課辦法若有未盡詳細之事宜，則以主辦單位公告之內容為主。

※以上課程退費規則本人_____ (簽名)已詳細閱讀內容並同意遵守辦理原則。

★自我健康狀況聲明書

本人_____ (立書人)報名參加國立臺灣大學106年舞蹈運動推廣班課程，無醫生囑咐之任何疾病以及不適合運動之情事，並保證本人健康無任何異狀，可進行劇烈有氧運動之行為。

緊急聯絡人	與立書人關係	聯絡電話

收據號碼：_____ 收款人：_____ 實收金額：\$_____ 日期：_____