

112 年度推廣教育計畫招訓簡章

訓練單位名稱	國立澎湖科技大學進修推廣部																																																		
課程名稱	[銀髮健身俱樂部]壯世代肌力與體能班第 01 期																																																		
報名/上課地點	澎科大-進修推廣部 / 澎科大-本校銀髮族健身俱樂部專業教室、體適能中心																																																		
報名方式	線上報名																																																		
訓練目標	透過正確肌力訓練已證實能有效預防相關老化疾病，且有效改善自主生活能力之正面效益。固本課程將以液壓式阻力訓練、器械式器材與自由重量等器具開設肌力與體能班。																																																		
課程內容大綱及時數	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>日期</th> <th>授課時間</th> <th>時數</th> <th>課程進度/內容</th> <th>授課地點</th> <th>學/術科</th> <th>授課師資</th> <th>助教</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>05.24</td> <td rowspan="5">10:00-11:00</td> <td>1</td> <td>液壓式阻力器材操作</td> <td>銀髮健身俱樂部</td> <td>呼吸、肌肉動作機制</td> <td>陳信良</td> <td>魏峻廷</td> </tr> <tr> <td>05.31</td> <td>1</td> <td>登階訓練與環狀運動</td> <td>銀髮健身俱樂部</td> <td>複合式訓練模組</td> <td>陳信良</td> <td>魏峻廷</td> </tr> <tr> <td>06.07</td> <td>1</td> <td>上肢肌力訓練</td> <td>體適能中心</td> <td>推拉動作功能性訓練</td> <td>陳信良</td> <td>魏峻廷</td> </tr> <tr> <td>06.14</td> <td>1</td> <td>下肢爆發力應用</td> <td>體適能中心</td> <td>器械式、自由重量</td> <td>陳信良</td> <td>魏峻廷</td> </tr> <tr> <td>06.21</td> <td>1</td> <td>運動處方設計與操作</td> <td>體適能中心</td> <td>訓練器材編排與實務</td> <td>陳信良</td> <td>魏峻廷</td> </tr> </tbody> </table>							日期	授課時間	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資	助教	05.24	10:00-11:00	1	液壓式阻力器材操作	銀髮健身俱樂部	呼吸、肌肉動作機制	陳信良	魏峻廷	05.31	1	登階訓練與環狀運動	銀髮健身俱樂部	複合式訓練模組	陳信良	魏峻廷	06.07	1	上肢肌力訓練	體適能中心	推拉動作功能性訓練	陳信良	魏峻廷	06.14	1	下肢爆發力應用	體適能中心	器械式、自由重量	陳信良	魏峻廷	06.21	1	運動處方設計與操作	體適能中心	訓練器材編排與實務	陳信良	魏峻廷
日期	授課時間	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資	助教																																												
05.24	10:00-11:00	1	液壓式阻力器材操作	銀髮健身俱樂部	呼吸、肌肉動作機制	陳信良	魏峻廷																																												
05.31		1	登階訓練與環狀運動	銀髮健身俱樂部	複合式訓練模組	陳信良	魏峻廷																																												
06.07		1	上肢肌力訓練	體適能中心	推拉動作功能性訓練	陳信良	魏峻廷																																												
06.14		1	下肢爆發力應用	體適能中心	器械式、自由重量	陳信良	魏峻廷																																												
06.21		1	運動處方設計與操作	體適能中心	訓練器材編排與實務	陳信良	魏峻廷																																												
招訓對象及資格條件	男女不拘；學員年齡須達 40 歲以上(含)。																																																		
遴選學員標準及作業程序	<p>1. 報名方式：一律採【網路報名】(請至本部官網查詢)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 本部收到報名資料後，會寄送「繳費通知」至報名者電子信箱(請務必填寫有效信箱)，報名順序依提交完成時間排序。 ● 若無法聯繫或逾期未完成，視為報名失敗，則由備取人員依序遞補 ● 若有相關疑問，請電洽承辦人員：06-9264115#1405。 <p>2. 線上報名表公告於本部網站(澎科大網站→(行政單位)進修推廣部)。</p>																																																		
招訓人數	15 人(10 開班，15 人額滿)																																																		
報名起迄日期	即日起-112/04/12																																																		
預定上課時間	112 年 05 月 24 日(星期三)至 112 年 06 月 21 日(星期三) 每週三 10:00-11:00																																																		
授課師資	陳信良老師																																																		
費用	<p>1. 實際參訓費用</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>對象</th> <th>性質</th> <th>收費</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>65 歲以上民眾 (不限制設籍資格)</td> <td>課程</td> <td>250 元/時 (單次體驗 300 元/時)</td> <td rowspan="4">*肌力相關課程，一期為一週四堂課，學員招收須滿 10 人(含)，最上限招收 15 人(含)。未達上述標準則取消開班。 *單次體驗唯有每期第一堂課程可以使用。</td> </tr> <tr> <td>設籍澎湖縣民 55 歲以上</td> <td>課程</td> <td>300 元/時 (單次體驗 350 元/時)</td> </tr> <tr> <td>身心障礙者 (需有身障手冊)</td> <td>課程</td> <td>300 元/時 (單次體驗 350 元/時)</td> </tr> <tr> <td>設籍澎湖縣民 40 歲以上</td> <td>課程</td> <td>350 元/時 (單次體驗 400 元/時)</td> </tr> </tbody> </table>							對象	性質	收費	備註	65 歲以上民眾 (不限制設籍資格)	課程	250 元/時 (單次體驗 300 元/時)	*肌力相關課程，一期為一週四堂課，學員招收須滿 10 人(含)，最上限招收 15 人(含)。未達上述標準則取消開班。 *單次體驗唯有每期第一堂課程可以使用。	設籍澎湖縣民 55 歲以上	課程	300 元/時 (單次體驗 350 元/時)	身心障礙者 (需有身障手冊)	課程	300 元/時 (單次體驗 350 元/時)	設籍澎湖縣民 40 歲以上	課程	350 元/時 (單次體驗 400 元/時)																											
對象	性質	收費	備註																																																
65 歲以上民眾 (不限制設籍資格)	課程	250 元/時 (單次體驗 300 元/時)	*肌力相關課程，一期為一週四堂課，學員招收須滿 10 人(含)，最上限招收 15 人(含)。未達上述標準則取消開班。 *單次體驗唯有每期第一堂課程可以使用。																																																
設籍澎湖縣民 55 歲以上	課程	300 元/時 (單次體驗 350 元/時)																																																	
身心障礙者 (需有身障手冊)	課程	300 元/時 (單次體驗 350 元/時)																																																	
設籍澎湖縣民 40 歲以上	課程	350 元/時 (單次體驗 400 元/時)																																																	

	<p>2. 繳款方式：【現場繳款】 請攜費用（備妥零錢）於上班日到進修推廣部繳款。 （本校教學大樓 1F，教學大樓於大門口進入後右手邊）</p>
退費辦法	依「專科以上學校推廣教育實施辦法」退費標準辦理
說明事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本課程得先收取全額訓練費用。 2. 全程參與上課之學員或缺課未達上課時間總時數三分之一者，頒發推廣教育研習證書。 3. 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，將退還學員所繳之報名費。 4. 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，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間需與任課老師協商後再行通知。 5. 本班無補課機制，課程需均於當期修習完畢，謝絕旁聽或孩童同伴或找人代為上課。 6. 學員於修讀期間應遵守本校規定，如有不當行為影響授課或其他學員，經通知仍未改善者，本部得取消其修讀資格，且不予退費。 7. 本部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。 8. 退費方式：學員完成報名繳費後，因故申請退費，需保留保留收據或轉帳方式證明，以做為辦理退費佐證。並依「專科以上學校推廣教育實施辦法」退費標準辦理；退款時，學員需填寫「學員退費憑證」及提供「學員本人身分證正反面、存摺封面影本」。 <p>（一）學員自報名繳費後至開班上課日期申請退費者，退還已繳學費等各項費用之九成；自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳學費等各項費用之半數；開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。</p> <p>（二）若未開班，全數費用退還。已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。</p>
訓練單位 連絡專線	<p>國立澎湖科技大學 進修推廣部 教學大樓 1F 電話：06-9264115#1405 本部網站：https://ppt.cc/fpPGjx 信箱：career@gms.npu.edu.tw 本部上班時間，平日：15:00 - 21:00；寒暑假期間 9:00- 17:00（中午休息 12:00-13:30），假日停止受理。</p>
其他	

※報名前請務必仔細詳閱以上說明。