

國立澎湖科技大學 113 年銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫

招訓簡章

一、開班單位：學務處體育運動組

二、課程名稱

| 課程名稱 | 開課起訖 | 上課時間 | 時數 | 人數 |
|---------------|--|--------------------|----------------|----|
| 銀髮肌力訓練 | 自 113 年 03 月 04 日 至 113 年 07 月 01 日 | 每週一 10:00~11:00 | 16 週 共 16 時 | 20 |
| 正念陰瑜珈 | 自 113 年 02 月 26 日 至 113 年 07 月 02 日 | 每週二 15:30~16:30 | 18 週 共 18 時 | 20 |
| 動態神經穩定訓練與筋膜放鬆 | 自 113 年 03 月 06 日 至 113 年 06 月 26 日 | 每週三 10:00~11:00 | 16 週 共 16 時 | 20 |
| 愛派對心肺有氧 | 自 113 年 02 月 27 日 至 113 年 07 月 04 日 | 每週四 15:30~16:30 | 18 週 共 18 時 | 20 |
| 基礎瑜珈 | 自 113 年 03 月 08 日 至 113 年 06 月 28 日 | 每週五 10:00~11:00 | 16 週 共 16 時 | 20 |

三、報名方式

現場報名及繳費，請攜費用（備妥零錢）於上班日到體育運動組繳款。（本校體育館一樓，體育館大門口進入後左手邊）

四、報名網址：<https://forms.gle/dJSfH5mD8owkly7BA>

五、課程目標

臺灣將於114年邁入「超高齡社會」，為因應超高齡社會來臨，期待從中高齡開始協助中高齡者維持身體機能、推動活躍老化，最終達到疾病壓縮的目標，同時，強化社區基礎照顧功能，以達社區照顧可以向前延伸至健康促進、疾病預防功能。本校於111年起成立銀髮健身俱樂部，並貼合在地需求、強化社區在地照顧量能。今年度特發展銀髮俱樂部延伸之相關課程，期能落實本校之社會責任實踐。

六、招生對象

1. 適合 50 歲(含)至 70 歲(含)長者。
2. 以 65 歲以上長者為優先錄取，55 至 64 歲民眾可共同參與。

七、招訓及遴選方法

1. 招訓方式：網路公告（學務處體育組官方網頁、銀髮健身俱樂部粉絲頁）

2. 遴選方式：由本校銀髮健身俱樂部依照資格條件進行遴選。

八、師資表

| 姓名 | 學歷 | 工作經驗與年資 | 相關證照 | 專業領域 |
|-----|-----------------------|---|--|---|
| 邱詩涵 | 中國文化學體育系運動教練研究所博士班 | 國立澎湖科技大學助理教授 (2016.02 至今) | 教育部體育署中級體適能運動指導員 100hr Yin Yoga Fundamentals Certificate Training All Yoga RYS200 200HR Teacher Training | 有氧舞蹈 愛派對(iParty) 愛健走(iWalk) 正念陰瑜伽 哈達瑜珈 街舞 |
| 高傳哲 | 國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系學士 | 澄清醫院物理治療師 澎湖縣政府衛生局物理治療師 現任聊療物理治療所院長 | 物理治療師執照 預防及延緩失能指導員 | 骨科物理治療 運動傷害防護及訓練 |
| 王郁婷 | 高雄醫學大學醫學研究所碩士 | Curves 女性健身房擔任教練 Joker 健身俱樂部一對一私人教練 聊療物理治療所紅繩肌力課程教練 | 國際健康與健身學認證私人教練 國際 B 級懸吊訓練師證照 國際 C 級懸吊訓練師證照 特殊族群培訓 (MedEx-SPES) 結訓證明 | 阻力訓練 TRX 訓練 壺鈴訓練 銀髮族體適能 孕婦體適能 體態雕塑 動作優化 |
| 陳文怡 | 景文科技大學 | 布柔生活育樂工作室負責人 | RYT 200 Hours Ashtanga Vinyasa by All Yoga 60 Hours Rocket Yoga by All Yoga 50 Hours Yin Yoga by All Yoga 100 Hours Yin Yoga by Space Yoga 30 Hours Intensive by Yoga Center (Acro Yoga Level 1) | Ashtanga Vinyasa Yin Yoga |

九、課程大綱

1. 銀髮肌力訓練

| 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 |
|-----------|-------------|----|------------------|---------|------|------|
| 113/03/04 | 10:00-11:00 | 1 | 核心、上下肢活動度、平衡能力檢測 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/03/11 | 10:00-11:00 | 1 | 基礎靜態核心訓練 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/03/18 | 10:00-11:00 | 1 | 基礎動作學習-上肢關節擺位 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/03/25 | 10:00-11:00 | 1 | 基礎動作學習-軀幹擺位 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/04/01 | 10:00-11:00 | 1 | 基礎動作學習-下肢關節擺位 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/04/15 | 10:00-11:00 | 1 | 基礎動力鏈-上肢 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/04/22 | 10:00-11:00 | 1 | 基礎動力鏈-下肢 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/04/29 | 10:00-11:00 | 1 | 基礎動力鏈-軀幹旋轉 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/05/06 | 10:00-11:00 | 1 | 肌力失衡檢測與調整 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/05/13 | 10:00-11:00 | 1 | 足踝功能性訓練 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/05/20 | 10:00-11:00 | 1 | 步態功能性調整訓練 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/05/27 | 10:00-11:00 | 1 | 上下肢整合訓練 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/06/03 | 10:00-11:00 | 1 | 有氧肌力結合訓練 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/06/17 | 10:00-11:00 | 1 | 平衡與側行訓練 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/06/24 | 10:00-11:00 | 1 | 關節活動度柔軟度訓練 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |
| 113/07/01 | 10:00-11:00 | 1 | 核心、上下肢活動度、平衡能力檢測 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 王郁婷 |

*教師若因事得請假，將彈性調整部分上課日期與時間。

2. 正念陰瑜珈

| 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 |
|------------|-------------|----|------------|---------|------|------|
| *113/02/26 | 15:30-16:30 | 1 | 功能性體適能檢測 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/03/05 | 15:30-16:30 | 1 | 正念陰瑜珈-肩頸系列 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/03/12 | 15:30-16:30 | 1 | 正念陰瑜珈-肩頸系列 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/03/19 | 15:30-16:30 | 1 | 正念陰瑜珈-肩頸系列 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/03/26 | 15:30-16:30 | 1 | 正念陰瑜珈-脊柱系列 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/04/02 | 15:30-16:30 | 1 | 正念陰瑜珈-脊柱系列 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/04/16 | 15:30-16:30 | 1 | 正念陰瑜珈-脊柱系列 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/04/23 | 15:30-16:30 | 1 | 正念陰瑜珈-骨盆系列 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |

| | | | | | | |
|-----------|-------------|---|------------------|---------|---|-----|
| 113/04/30 | 15:30-16:30 | 1 | 正念陰瑜珈-骨盆系列 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/05/07 | 15:30-16:30 | 1 | 陰瑜珈與經絡-肝膽系列(春天) | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/05/14 | 15:30-16:30 | 1 | 瑜珈與經絡-肝膽系列(春天) | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/05/21 | 15:30-16:30 | 1 | 瑜珈與經絡-肝膽系列(春天) | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/05/28 | 15:30-16:30 | 1 | 瑜珈與經絡-肝膽系列(春天) | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/06/04 | 15:30-16:30 | 1 | 瑜珈與經絡-肝膽系列(春天) | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/06/11 | 15:30-16:30 | 1 | 瑜珈與經絡-肝膽系列(春天) | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/06/18 | 15:30-16:30 | 1 | 瑜珈與經絡-肝膽系列(春天) | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/06/25 | 15:30-16:30 | 1 | 功能性體適能檢測 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/07/02 | 15:30-16:30 | 1 | 陰瑜珈與經絡-心小腸系列(夏天) | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |

*教師若因事得請假，將彈性調整部分上課日期與時間。

3. 動態神經穩定訓練與筋膜放鬆

| 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 |
|-----------|-------------|----|----------------|---------|------|------|
| 113/03/06 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術介紹 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/03/13 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術-呼吸訓練 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/03/20 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術-呼吸訓練 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/03/27 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術-呼吸訓練 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/04/03 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術-0-6個月 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/04/10 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術-0-6個月 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/04/17 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術-0-6個月 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/04/24 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術-0-6個月 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/05/08 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術-6-12個月 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/05/15 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術-6-12個月 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/05/22 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術-6-12個月 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/05/29 | 10:00-11:00 | 1 | 動態神經穩定術-6-12個月 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/06/05 | 10:00-11:00 | 1 | 筋膜放鬆 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/06/12 | 10:00-11:00 | 1 | 筋膜放鬆 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/06/19 | 10:00-11:00 | 1 | 筋膜放鬆 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |
| 113/06/26 | 10:00-11:00 | 1 | 課程回饋 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 高傳哲 |

*教師若因事得請假，將彈性調整部分上課日期與時間。

4. 愛派對心肺有氧

| 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 |
|------------|-------------|----|---|---------|------|------|
| *112/02/27 | 15:30-16:30 | 1 | 功能性體能檢測 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/03/07 | 15:30-16:30 | 1 | 愛健走 (iWALK) 是一種健康導向的室內健走運動課程，以簡易有氧步型、輕快活潑音樂及健走元素等，讓學員體驗前進後退不同協調控制，利用教室整體空間完成體適能練習，開啟教室內空間運動新概念。即使沒有舞蹈基礎的新朋友也能輕鬆地加入，課程簡單、有效果又有趣味性。 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/03/14 | 15:30-16:30 | 1 | 愛派對 (iParty) 是一種舞蹈歌唱運動課程，將流行音樂結合基礎有氧步型，使每個人能夠輕鬆記住動作，不管是熱舞高手或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動作強度設計，有效提升心肺能力，歡樂有趣的舞蹈課程，讓學員盡情運動同時享受演唱會般的感受，讓運動就像開派對！ | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/03/21 | 15:30-16:30 | 1 | 愛健走 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/03/28 | 15:30-16:30 | 1 | 愛派對 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/04/11 | 15:30-16:30 | 1 | 愛健走 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/04/18 | 15:30-16:30 | 1 | 愛派對 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/04/25 | 15:30-16:30 | 1 | 愛健走 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/05/02 | 15:30-16:30 | 1 | 愛派對 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/05/09 | 15:30-16:30 | 1 | 愛健走 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/05/16 | 15:30-16:30 | 1 | 愛派對 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/05/23 | 15:30-16:30 | 1 | 愛健走 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |

| | | | | | | |
|-----------|-----------------|---|---------|---------|---|-----|
| 113/05/30 | 15:30- 16:30 | 1 | 愛派對 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/06/06 | 15:30- 16:30 | 1 | 愛健走 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/06/13 | 15:30- 16:30 | 1 | 愛派對 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/06/20 | 15:30- 16:30 | 1 | 愛健走 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/06/27 | 15:30- 16:30 | 1 | 愛派對 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |
| 113/07/04 | 15:30- 16:30 | 1 | 功能性體能檢測 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 邱詩涵 |

*教師若因事得請假，將彈性調整部分上課日期與時間。

5. 基礎瑜珈

| 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 |
|-----------|-----------------|----|--|---------|------|------|
| 113/03/08 | 10:00- 11:00 | 1 | 伸展瑜珈 1 這堂課會先給予簡單的伸展體式(坐/臥/躺式)搭配呼吸做肌肉的延展、並藉由節奏較慢的課程認識自己的身體 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/03/15 | 10:00- 11:00 | 1 | 伸展瑜珈 2 這堂課會先給予簡單的伸展體式(坐/臥/躺式)搭配呼吸做肌肉的延展、並藉由節奏較慢的課程認識自己的身體 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/03/22 | 10:00- 11:00 | 1 | 基礎瑜珈 1 簡易版肌力核心與平衡 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/03/29 | 10:00- 11:00 | 1 | 基礎瑜珈 2 簡易版肌力核心與平衡 這堂課將會複習上一堂課的動作並給予新動作挑戰一下 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/04/12 | 10:00- 11:00 | 1 | 基礎瑜珈 3 將前四堂課的體式做串連複習，並給予新體式挑戰 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |

| | | | | | | |
|-----------|-----------------|---|--|---------|---|-----|
| 113/04/19 | 10:00- 11:00 | 1 | 放鬆陰瑜伽 1 以被動放鬆的方式，針對緊繃的肌肉及卡卡無力的關節做深層地延展，慢慢地恢復身體應該有的彈性，放鬆身上積累許久的壓力與疲憊。每個體式將停留超過一分鐘的時間，藉由停留期間觀注自己的身體並且陪伴著他，練習全然地將專注力停留在當下。 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/04/26 | 10:00- 11:00 | 1 | 放鬆陰瑜伽 2 以被動放鬆的方式，針對緊繃的肌肉及卡卡無力的關節做深層地延展，慢慢地恢復身體應該有的彈性，放鬆身上積累許久的壓力與疲憊。每個體式將停留超過一分鐘的時間，藉由停留期間觀注自己的身體並且陪伴著他，練習全然地將專注力停留在當下。 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/05/03 | 10:00- 11:00 | 1 | 陰陽瑜伽 1 前半段進行簡易版肌力核心與平衡及簡單的站姿體式 後半段進行被動放鬆陰瑜伽 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/05/10 | 10:00- 11:00 | 1 | 陰陽瑜伽 2 前半段進行簡易版肌力核心與平衡及簡單的站姿體式 後半段進行被動放鬆陰瑜伽 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/05/17 | 10:00- 11:00 | 1 | 陰陽瑜伽 3 前半段進行簡易版肌力核心與平衡及簡單的站姿體式 後半段進行被動放鬆陰瑜伽 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/05/24 | 10:00- 11:00 | 1 | 椅子瑜伽 1 利用穩定有靠背的椅子當作力量與平衡的輔助支撐，循序漸進地練習更多肌力與平衡的挑戰動作，強化肌耐力 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/05/31 | 10:00- 11:00 | 1 | 椅子瑜伽 2 利用穩定有靠背的椅子當作力量與平衡的輔助支撐，循序漸進地練習更多肌力與平衡的挑戰動作，強化肌耐力 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/06/07 | 10:00- 11:00 | 1 | 基礎瑜伽 4 將前幾堂課練習過的體式做緩慢地串連複習 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/06/14 | 10:00- 11:00 | 1 | 基礎瑜伽 5 將前幾堂課練習過的體式做緩慢地串連複習 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
| 113/06/21 | 10:00- 11:00 | 1 | 伸展瑜伽 3 這堂課會先給予簡單的伸展體式(坐/臥/躺/站式)搭配呼吸做肌肉的延展。可藉由倒數兩堂課中，檢視自己身體進步的幅度 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |

| | | | | | | |
|-----------|-----------------|---|--|---------|---|-----|
| 113/06/28 | 10:00- 11:00 | 1 | 陰陽瑜伽 4 前半段進行簡易版肌力核心與平衡及簡單的站姿體式 後半段進行被動放鬆陰瑜伽 可藉由最後一堂課中，檢視自己身體進步的幅度並感謝自己的堅持 | 銀髮健身俱樂部 | 術 | 陳文怡 |
|-----------|-----------------|---|--|---------|---|-----|

*教師若因事得請假，將彈性調整部分上課日期與時間。

十、收費費用

課程原價：單一課程每人新台幣 1600 元

課程優惠價：

五種課程合報價每人新台幣 6000 元

四種課程合報價每人新台幣 5500 元

三種課程合報價每人新台幣 4200 元

十一、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，學員完成報名繳費後，因故申請退費，需保留收據以做為辦理退費佐證。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」。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。若未開班，全數費用退還。

十二、其他注意事項公告說明

1. 上課時請穿著輕便服裝，攜帶毛巾及水瓶。
2. 需配合課程前後進行問卷填答、體能檢測。
3. 上課中若產生身體不適之狀況，請立即通知老師或工作人員處理，切勿勉強上課。
4. 本課程為運動類課程，請衡量自身體能狀況，若為懷孕者或不宜運動者（例如：高血壓、心臟病、脊椎或其他身體疾病者等），請勿報名參加，有特殊疾病者請開立醫師許可證明，若參加本課程者因宿疾或前述狀況造成身體不適，須自行負責。
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. 為尊重著作權，上課不得錄音錄影。

7. 老師視學員的程度，保有課程內容調整之權利。
8. 本組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。

十三、開課單位聯絡電話：國立澎湖科技大學體育運動組陳茗瑜，電話 06-926-4115 轉 1239，本組上班時間，寒假期間，週二至週四 9:00-17:00（中午休息 12:00-13:30）。