

115 年澎科大銀髮健身俱樂部據招訓簡章

一、開班單位：學務處體育運動組

二、課程名稱

第一期，3 月至 6 月

課程名稱	開課起訖	上課時間	時數	人數
流動瑜珈	自 115 年 03 月 23 日 至 115 年 06 月 29 日	每週一 09:00~10:00	14 週 共 14 時	20
愛派對心肺有氧	自 115 年 03 月 24 日 至 115 年 06 月 30 日	每週二 10:00~11:00	14 週 共 14 時	20
正念陰瑜珈	自 115 年 03 月 18 日 至 115 年 07 月 01 日	每週三 15:30~16:30	14 週 共 14 時	20
墊上皮拉提斯	自 115 年 03 月 19 日 至 115 年 06 月 25 日	每週四 10:30~11:30	14 週 共 14 時	20
哈達瑜珈	自 115 年 03 月 20 日 至 115 年 07 月 02 日	每週五 10:00~11:00	14 週 共 14 時	20

第二期，7 月至 9 月

課程名稱	開課起訖	上課時間	時數	人數
流動瑜珈	自 115 年 07 月 07 日 至 115 年 09 月 22 日	每週二 15:00~16:00	12 週 共 12 時	20
哈達瑜珈	自 115 年 07 月 08 日 至 115 年 09 月 23 日	每週三 10:00~11:00	12 週 共 12 時	20
墊上皮拉提斯	自 115 年 07 月 09 日 至 115 年 09 月 24 日	每週四 10:30~11:30	12 週 共 12 時	20

第三期，10 月至 12 月

課程名稱	開課起訖	上課時間	時數	人數
流動瑜珈	自 115 年 10 月 05 日 至 115 年 12 月 28 日	每週一 09:00~10:00	12 週 共 12 時	20
愛派對心肺有氧	自 115 年 10 月 06 日 至 115 年 12 月 22 日	每週二 10:00~11:00	12 週 共 12 時	20
正念陰瑜珈	自 115 年 10 月 07 日 至 115 年 12 月 23 日	每週三 15:30~16:30	12 週 共 12 時	20
墊上皮拉提斯	自 115 年 10 月 08 日 至 115 年 12 月 24 日	每週四 10:30~11:30	12 週 共 12 時	20
哈達瑜珈	自 115 年 10 月 02 日 至 115 年 12 月 30 日	每週五 10:00~11:00	12 週 共 12 時	20

三、報名方式

採現場報名及繳費方式辦理。請於上班日親至本校體育運動組辦理報名手續，並攜帶報名費用（請備妥零錢）。繳費地點於本校體育館一樓體育運動組辦公室（由體育館大門口進入後左側）。

四、課程目標

隨著臺灣邁入超高齡社會，維持身體功能與行動自立成為健康生活的重要基礎。本校銀髮健身俱樂部自111年成立以來，結合專業師資與大學教學資源，建立安全、系統化的高齡運動課程模式。自114年起據點轉為自主營運，持續以專業品質與穩定教學服務學員，主要經費由學員支持，共同維護優質運動環境。115年課程除延續自主營運精神外，亦結合運動部「運動 i 臺灣2.0」地方政府規律運動推廣計畫之支持，推動「動齡力 UP：天天動起來、活力跟著來」課程方案。透過公共資源與據點專業能量的結合，進一步強化高齡者規律運動參與機會，讓更多長者能在安全、專業的環境中培養長期運動習慣。

本期課程以功能性體適能為核心，透過肌力、平衡、反應力、柔軟度與心肺耐力等訓練，協助學員強化日常生活能力、預防跌倒風險、提升身體穩定度與自信心。課程採循序漸進設計，依個別體能狀況進行建議與調整，確保安全與有效性。

本俱樂部同時為本校大學社會責任實踐計畫之重要實務場域。除提供高齡者規律運動服務外，亦肩負高齡運動指導人才培育功能。透過課程實作與專業指導，培養學生與見習指導員在高齡運動設計、安全評估與課堂引導之能力，建構專業與倫理並重的高齡健康促進模式。在這裡，運動不只是課程，更是一個專業學習與健康實踐交織的場域。我們期待與學員一同累積規律參與的成果，也共同見證專業人才的養成，讓健康與專業在校園中持續扎根。

五、招生對象

1. 年滿 50 歲至 80 歲（含）之民眾，身體狀況良好、具基本行動能力，無需他人照護者。
2. 以 65 歲以上長者為優先錄取對象；55 至 64 歲民眾亦歡迎報名參與。
3. 曾參與本俱樂部課程且持續穩定出席之學員，列為優先錄取名單，以鼓勵規律運動之延續。

六、招訓及遴選方法

1. 招訓方式：本課程資訊將公告於本校學務處體育組官方網頁及銀髮健身俱樂部粉絲專頁，並依公告方式辦理報名手續。
2. 遴選方式：由本校銀髮健身俱樂部依招生資格、優先錄取原則及報名順序進行審核與遴選，並綜合評估課程安全與教學品質需求辦理錄取作業。錄取名單將於指定期限內公告並通知。

3. 本期課程名額有限，額滿為止。未錄取者將依報名順序列入候補名單，如遇正取學員放棄資格或出現名額釋出，將依序通知遞補。候補資格僅限當期有效。

七、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
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

八、課程大綱

1. 第一期（3月至6月）

(1). 流動瑜珈

堂	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
1	115/03/23 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 1 本課程以溫和流暢的動作串聯為特色，結合呼吸引導與身體覺察，在連續而有節奏的動作轉換中，提升關節活動度、核心穩定與平衡控制能力。課程強調安全與循序漸進，依個別體能狀況提供調整動作，讓不同程度學員皆能安心參與。透過規律練習，協助改善姿勢穩定度與身體協調性，讓動作更流暢、步伐更穩定，為日常生活累積柔軟度與行動力。	韻律教室	術	陳文怡
2	115/03/30 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 2	韻律教室	術	陳文怡
3	115/04/13 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 3	韻律教室	術	陳文怡
4	115/04/20 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 4	韻律教室	術	陳文怡
5	115/04/27 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 5	韻律教室	術	陳文怡
6	115/05/04 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 6	韻律教室	術	陳文怡
7	115/05/11 (二)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 7	韻律教室	術	陳文怡
8	115/05/18 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 8	韻律教室	術	陳文怡
9	115/05/25 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 9	韻律教室	術	陳文怡
10	115/06/01 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 10	韻律教室	術	陳文怡
11	115/06/08 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 11	韻律教室	術	陳文怡
12	115/06/15 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 12	韻律教室	術	陳文怡
13	115/06/22 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 13	韻律教室	術	陳文怡
14	115/06/29 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 14	韻律教室	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。

(2). 愛派對心肺有氧

堂	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
1	115/03/24 (二)	10:00-11:00	1	愛健走 (iWalk) 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。	韻律教室	術	邱詩涵
2	115/03/31 (二)	10:00-11:00	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！	韻律教室	術	邱詩涵
3	115/04/07 (二)	10:00-11:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
4	115/04/14 (二)	10:00-11:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
5	115/04/21 (二)	10:00-11:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
6	115/04/28 (二)	10:00-11:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
7	115/05/12 (二)	10:00-11:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
8	115/05/19 (二)	10:00-11:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
9	115/05/26 (二)	10:00-11:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
10	115/06/02 (二)	10:00-11:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
11	115/06/09 (二)	10:00-11:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
12	115/06/16 (二)	10:00-11:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
13	115/06/23 (二)	10:00-11:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
14	115/06/30 (二)	10:00-11:00	1	愛派對	韻律教室	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). 正念陰瑜珈

堂	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
1	115/03/18 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-肩頸系列	韻律教室	術	邱詩涵
2	115/03/25 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-肩頸系列	韻律教室	術	邱詩涵
3	115/04/08 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-肩頸系列	韻律教室	術	邱詩涵
4	115/04/15 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-脊柱系列	韻律教室	術	邱詩涵
5	115/04/22 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-脊柱系列	韻律教室	術	邱詩涵
6	115/04/29 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-脊柱系列	韻律教室	術	邱詩涵
7	115/05/13 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-骨盆系列	韻律教室	術	邱詩涵
8	115/05/20 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-骨盆系列	韻律教室	術	邱詩涵
9	115/05/27 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-骨盆系列	韻律教室	術	邱詩涵
10	115/06/03 (三)	15:30-16:30	1	瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵
11	115/06/10 (三)	15:30-16:30	1	瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵
12	115/06/17 (三)	15:30-16:30	1	瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵
13	115/06/24 (三)	15:30-16:30	1	瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	術	邱詩涵
14	115/07/01 (三)	15:30-16:30	1	瑜珈與經絡-肝膽系列 (春天)	韻律教室	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。

(4). 墊上皮拉提斯

堂	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
1	115/03/19 (四)	10:30-11:30	1	皮拉提斯介紹	韻律教室	術	高傳哲
2	115/03/26 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
3	115/04/09 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
4	115/04/16 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
5	115/04/23 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
6	115/04/30 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
7	115/05/07 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-側躺	韻律教室	術	高傳哲
8	115/05/14 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-側躺	韻律教室	術	高傳哲
9	115/05/21 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-側躺	韻律教室	術	高傳哲
10	115/05/28 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-側躺	韻律教室	術	高傳哲
11	115/06/04 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-趴姿	韻律教室	術	高傳哲
12	115/06/11 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-趴姿	韻律教室	術	高傳哲
13	115/06/18 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-趴姿	韻律教室	術	高傳哲
14	115/06/25 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-趴姿	韻律教室	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。

(5). 哈達瑜珈

堂	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
1	115/03/20 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 1 以動作穩定、漸進的體位法為核心，專注於強化高齡者的肌力與肌耐力，增進日常生活所需的肌肉適應。透過重複性姿勢與核心穩定訓練，協助提升下肢支撐力與上肢操作能力，降低跌倒與失能風險。同時輔以呼吸與伸展動作，改善柔軟度與關節活動度，並帶來放鬆與舒緩的附加效益。	韻律教室	術	陳文怡
2	115/03/27 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 2	韻律教室	術	陳文怡
3	115/04/10 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 3	韻律教室	術	陳文怡
4	115/04/17 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 4	韻律教室	術	陳文怡
5	115/04/24 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 5	韻律教室	術	陳文怡
6	115/05/05 (二)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 6	韻律教室	術	陳文怡
7	115/05/08 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 7	韻律教室	術	陳文怡
8	115/05/15 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 8	韻律教室	術	陳文怡
9	115/05/22 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 9	韻律教室	術	陳文怡
10	115/05/29 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 10	韻律教室	術	陳文怡
11	115/06/05 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 11	韻律教室	術	陳文怡
12	115/06/12 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 12	韻律教室	術	陳文怡
13	115/06/26 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 13	韻律教室	術	陳文怡
14	115/07/02 (四)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 14	韻律教室	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。

2. 第二期 (7 月至 9 月)

(1). 流動瑜珈

堂	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
1	115/07/07 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 1 本課程以溫和流暢的動作串聯為特色，結合呼吸引導與身體覺察，在連續而有節奏的動作轉換中，提升關節活動度、核心穩定與平衡控制能力。課程強調安全與循序漸進，依個別體能狀況提供調整動作，讓不同程度學員皆能安心參與。透過規律練習，協助改善姿勢穩定度與身體協調性，讓動作更流暢、步伐更穩定，為日常生活累積柔軟度與行動力。	韻律教室	術	陳文怡
2	115/07/14 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 2	韻律教室	術	陳文怡
3	115/07/21 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 3	韻律教室	術	陳文怡
4	115/07/28 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 4	韻律教室	術	陳文怡
5	115/08/04 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 5	韻律教室	術	陳文怡
6	115/08/11 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 6	韻律教室	術	陳文怡
7	115/08/18 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 7	韻律教室	術	陳文怡
8	115/08/25 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 8	韻律教室	術	陳文怡
9	115/09/01 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 9	韻律教室	術	陳文怡
10	115/09/08 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 10	韻律教室	術	陳文怡
11	115/09/15 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 11	韻律教室	術	陳文怡
12	115/09/22 (二)	15:00-16:00	1	流暢瑜珈 12	韻律教室	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。

(2). 哈達瑜珈

堂	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
1	115/07/08 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 1 以動作穩定、漸進的體位法為核心，專注於強化高齡者的肌力與肌耐力，增進日常生活所需的肌肉適能。透過重複性姿勢與核心穩定訓練，協助提升下肢支撐力與上肢操作能力，降低跌倒與失能風險。同時輔以呼吸與伸展動作，改善柔軟度與關節活動度，並帶來放鬆與舒緩的附加效益。	韻律教室	術	陳文怡
2	115/07/15 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 2	韻律教室	術	陳文怡
3	115/07/22 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 3	韻律教室	術	陳文怡
4	115/07/29 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 4	韻律教室	術	陳文怡
5	115/08/05 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 5	韻律教室	術	陳文怡
6	115/08/12 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 6	韻律教室	術	陳文怡
7	115/08/19 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 7	韻律教室	術	陳文怡
8	115/08/26 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 8	韻律教室	術	陳文怡
9	115/09/02 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 9	韻律教室	術	陳文怡
10	115/09/09 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 10	韻律教室	術	陳文怡
11	115/09/16 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 11	韻律教室	術	陳文怡
12	115/09/23 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 12	韻律教室	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。

(3). 墊上皮拉提斯

堂	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
1	115/07/09 (四)	10:30-11:30	1	皮拉提斯介紹	韻律教室	術	高傳哲
2	115/07/16 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
3	115/07/23 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
4	115/07/30 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
5	115/08/06 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
6	115/08/13 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
7	115/08/20 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-側躺	韻律教室	術	高傳哲
8	115/08/27 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-側躺	韻律教室	術	高傳哲
9	115/09/03 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-側躺	韻律教室	術	高傳哲
10	115/09/10 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-側躺	韻律教室	術	高傳哲
11	115/09/17 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-趴姿	韻律教室	術	高傳哲
12	115/09/24 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-趴姿	韻律教室	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。

3. 第三期（10月至12月）

(1). 流動瑜珈

堂	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
1	115/10/05 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 1 本課程以溫和流暢的動作串聯為特色，結合呼吸引導與身體覺察，在連續而有節奏的動作轉換中，提升關節活動度、核心穩定與平衡控制能力。課程強調安全與循序漸進，依個別體能狀況提供調整動作，讓不同程度學員皆能安心參與。透過規律練習，協助改善姿勢穩定度與身體協調性，讓動作更流暢、步伐更穩定，為日常生活累積柔軟度與行動力。	韻律教室	術	陳文怡
2	115/10/12 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 2	韻律教室	術	陳文怡
3	115/10/19 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 3	韻律教室	術	陳文怡
4	115/11/02 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 4	韻律教室	術	陳文怡
5	115/11/09 (二)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 5	韻律教室	術	陳文怡
6	115/11/16 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 6	韻律教室	術	陳文怡
7	115/11/23 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 7	韻律教室	術	陳文怡
8	115/11/30 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 8	韻律教室	術	陳文怡
9	115/12/07 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 9	韻律教室	術	陳文怡
10	115/12/14 (一)	09:00-10:00	1	流暢瑜珈 10	韻律教室	術	陳文怡
11	115/12/21 (一)	09:00-10:00		流暢瑜珈 11	韻律教室	術	陳文怡
12	115/12/28 (一)	09:00-10:00		流暢瑜珈 12	韻律教室	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。

(2). 愛派對心肺有氧

堂	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
1	115/10/06 (二)	10:00-11:00	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。	韻律教室	術	邱詩涵
2	115/10/13 (二)	10:00-11:00	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！	韻律教室	術	邱詩涵
3	115/10/20 (二)	10:00-11:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
4	115/10/27 (二)	10:00-11:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
5	115/11/03 (二)	10:00-11:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
6	115/11/10 (二)	10:00-11:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
7	115/11/17 (二)	10:00-11:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
8	115/11/24 (二)	10:00-11:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
9	115/12/01 (二)	10:00-11:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
10	115/12/08 (二)	10:00-11:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
11	115/12/15 (二)	10:00-11:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
12	115/12/22 (二)	10:00-11:00	1	愛派對	韻律教室	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). 正念陰瑜珈

堂	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
1	115/10/07 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-肩頸系列	韻律教室	術	邱詩涵
2	115/10/14 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-肩頸系列	韻律教室	術	邱詩涵
3	115/10/21 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-肩頸系列	韻律教室	術	邱詩涵
4	115/10/28 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-脊柱系列	韻律教室	術	邱詩涵
5	115/11/04 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-脊柱系列	韻律教室	術	邱詩涵
6	115/11/11 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-脊柱系列	韻律教室	術	邱詩涵
7	115/11/18 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-骨盆系列	韻律教室	術	邱詩涵
8	115/11/25 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-骨盆系列	韻律教室	術	邱詩涵
9	115/12/02 (三)	15:30-16:30	1	正念陰瑜珈-骨盆系列	韻律教室	術	邱詩涵
10	115/12/09 (三)	15:30-16:30	1	瑜珈與經絡-腎膀胱系列 (冬天)	韻律教室	術	邱詩涵
11	115/12/16 (三)	15:30-16:30	1	瑜珈與經絡-腎膀胱系列 (冬天)	韻律教室	術	邱詩涵
12	115/12/23 (三)	15:30-16:30	1	瑜珈與經絡-腎膀胱系列 (冬天)	韻律教室	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。

(4). 墊上皮拉提斯

堂	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
1	115/10/08 (四)	10:30-11:30	1	皮拉提斯介紹	韻律教室	術	高傳哲
2	115/10/15 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
3	115/10/22 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
4	115/10/29 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
5	115/11/05 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-躺姿	韻律教室	術	高傳哲
6	115/11/12 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-側躺	韻律教室	術	高傳哲
7	115/11/19 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-側躺	韻律教室	術	高傳哲
8	115/11/26 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-側躺	韻律教室	術	高傳哲
9	115/12/03 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-趴姿	韻律教室	術	高傳哲
10	115/12/10 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-趴姿	韻律教室	術	高傳哲
11	115/12/17 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-趴姿	韻律教室	術	高傳哲
12	115/12/24 (四)	10:30-11:30	1	墊上皮拉提斯-趴姿	韻律教室	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。

(5). 哈達瑜珈

堂	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
1	115/10/02 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 1 以動作穩定、漸進的體位法為核心，專注於強化高齡者的肌力與肌耐力，增進日常生活所需的肌肉適應。透過重複性姿勢與核心穩定訓練，協助提升下肢支撐力與上肢操作能力，降低跌倒與失能風險。同時輔以呼吸與伸展動作，改善柔軟度與關節活動度，並帶來放鬆與舒緩的附加效益。	韻律教室	術	陳文怡
2	115/10/16 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 2	韻律教室	術	陳文怡
3	115/10/23 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 3	韻律教室	術	陳文怡
4	115/10/30 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 4	韻律教室	術	陳文怡
5	115/11/06 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 5	韻律教室	術	陳文怡
6	115/11/13 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 6	韻律教室	術	陳文怡
7	115/11/20 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 7	韻律教室	術	陳文怡
8	115/11/27 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 8	韻律教室	術	陳文怡
9	115/12/04 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 9	韻律教室	術	陳文怡
10	115/12/11 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 10	韻律教室	術	陳文怡
11	115/12/18 (五)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 11	韻律教室	術	陳文怡
12	115/12/30 (三)	10:00-11:00	1	哈達瑜珈 12	韻律教室	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。

九、收費費用

銀髮健身俱樂部115年課程規劃分為三期辦理。第一期為3月至6月，第二期為7月至9月，第三期為10月至12月。課程以規律運動推廣為核心，並結合運動部「運動i臺灣2.0」地方政府規律運動計畫之部分補助，用於支應外聘講師授課費用，共補助42堂課，以提升課程專業品質與穩定教學服務。

各期課程規劃如下：第一期共開設5門課程，每門課程14堂課；第二期共開設3門課程，每門課程12堂課；第三期共開設5門課程，每門課程12堂課。收費方式採分期收費辦理。**第一期與第二期課程費用合併收取**，於第一期課程開始前辦理報名及繳費；**第三期課程費用則於9月辦理收費作業**。相關課程費用與經費編列，詳如下列各期預算說明。

(一) 第一期，3月至6月

收費費用

課程原價：單一課程每人新臺幣800元，二種課程每人新臺幣1,600元

課程優惠價：

三種課程合報價每人新臺幣2,000元

四種課程合報價每人新臺幣3,000元

五種課程合報價每人新臺幣3,500元

(二) 第二期，7月至9月

收費費用

課程原價：單一課程每人新臺幣800元，二種課程每人新臺幣1,600元

課程優惠價：

三種課程合報價每人新臺幣2,000元

(三) 第三期，10月至12月

收費費用

課程原價：單一課程每人新臺幣1,500元，二種課程每人新臺幣3,000元

課程優惠價：

三種課程合報價每人新臺幣4,200元

四種課程合報價每人新臺幣5,200元

五種課程合報價每人新臺幣6,000元

十、退費辦法

本課程退費事宜依「專科以上學校推廣教育實施辦法」相關規定辦理。學員完成報名及繳費後，如因故申請退費，須保留繳費收據作為辦理依據，並填寫「學員退費憑證」，同時檢附學員本人身分證正反面影本及存摺封面影本，以利辦理退款作業。

退費標準如下：

1. 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。
2. 自開班上課日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳學費及相關費用之半數。
3. 開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退費。
4. 若課程未達開班人數或因故未開班者，已繳費用全額退還。

十一、其他注意事項公告說明

1. 上課時請穿著輕便、適合運動之服裝，並自備毛巾及水瓶。
2. 學員需配合課程前後之問卷填寫及體適能檢測，以利教學評估與健康追蹤。
3. 上課期間如出現身體不適情形，請立即告知授課教師或工作人員，切勿勉強繼續運動。
4. 本課程屬運動性質課程，請審慎評估自身健康與體能狀況後報名。孕婦或經醫師評估不宜運動者(如高血壓、心臟病、脊椎疾病或其他重大疾病者)請勿報名；如有慢性病史或特殊疾病，須檢附醫師同意證明。學員因既有疾病或未如實告知健康狀況而發生不適情形者，應自行負責。
5. 本課程**有補課機制**，請遵守補課規則，並於當期內完成課程；不開放旁聽、攜帶孩童或由他人代課。
6. 為尊重智慧財產權，上課期間不得錄音、錄影或拍攝課程內容。
7. 授課教師得視學員程度及實際狀況調整課程內容與教學方式。
8. 本校保有本招生簡章內容修正之權利，如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理；課程資訊如有異動，以本校網站最新公告為準。

十二、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，暑假期間，週二至週四 9:00-17:00 (中午休息 12:00-13:30)。