

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] 動態神經穩定訓練與筋膜放鬆						
報名/上課地點	澎科大-進修推廣部 / 本校體育館地下一樓韻律教室						
報名方式	線上報名： https://reurl.cc/IDnKQ6						
訓練目標	1. 使用正確的呼吸方式，得到足夠的核心穩定，進而預防不對的代償導致的身體痠痛及受傷。 2. 正確的核心穩定訓練，維持一定的肌力及身體協調。 3. 學會如何正確地使用橫隔膜來呼吸，增加腹內壓，提升生活中的動作品質，也能自我訓練，預防受傷。						
課程內容大綱 及時數	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
	2023/9/13	10:00-11:00	1	動態神經穩定術介紹	韻律教室	術	高傳哲
	2023/9/20	10:00-11:00	1	動態神經穩定術-呼吸訓練	韻律教室	術	高傳哲
	2023/10/4	10:00-11:00	1	動態神經穩定術-呼吸訓練	韻律教室	術	高傳哲
	2023/10/11	10:00-11:00	1	動態神經穩定術-呼吸訓練	韻律教室	術	高傳哲
	2023/10/18	10:00-11:00	1	動態神經穩定術-0-6 個月	韻律教室	術	高傳哲
	2023/10/25	10:00-11:00	1	動態神經穩定術-0-6 個月	韻律教室	術	高傳哲
	2023/11/1	10:00-11:00	1	動態神經穩定術-0-6 個月	韻律教室	術	高傳哲
	2023/11/8	10:00-11:00	1	動態神經穩定術-0-6 個月	韻律教室	術	高傳哲
	2023/11/15	10:00-11:00	1	動態神經穩定術-6-12 個月	韻律教室	術	高傳哲
	2023/11/22	10:00-11:00	1	動態神經穩定術-6-12 個月	韻律教室	術	高傳哲
	2023/11/29	10:00-11:00	1	動態神經穩定術-6-12 個月	韻律教室	術	高傳哲
	2023/12/6	10:00-11:00	1	動態神經穩定術-6-12 個月	韻律教室	術	高傳哲
	2023/12/13	10:00-11:00	1	筋膜放鬆	韻律教室	術	高傳哲
	2023/12/20	10:00-11:00	1	筋膜放鬆	韻律教室	術	高傳哲
	2023/12/27	10:00-11:00	1	筋膜放鬆	韻律教室	術	高傳哲
	2024/1/3	10:00-11:00	1	課程回饋	韻律教室	術	高傳哲
招訓對象 及資格條件	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。						
遴選學員標準 及作業程序	1. 報名方式：一律採【網路報名】(請至本部官網查詢) ●本部收到報名資料後，待報名人數達標後，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。 ●於繳費通知之規定時間內繳交學費，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 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)。
招訓人數	30 人 (26 開班，30 人額滿)
報名起迄日期	即日起-112/09/05
預定上課時間	112 年 09 月 13 日 (星期三) 至 113 年 01 月 03 日 (星期三) 每周三 10:00-11:00
授課師資	高傳哲 現任聊療物理治療所院長
費用	1. 實際參訓費用 每人新臺幣 1,500 元整 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)
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	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/fpPG.jx 信箱： yuyu0626@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 12:00-14:30），假日停止受理。
--	---------------------------------------------------------------------

其他	
----	--

※報名前請務必仔細詳閱以上說明。