

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]愛派對班（推廣教育非學分班）																												
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	透過音樂、簡單的步型及空間元素的編排，培養學員身體控制能力，享受肢體律動、增進身體協調性、節奏感，並強化心肺耐力，同時訓練核心肌群，增加肌肉量，改善關節可動範圍，使學員能夠感受到個人健康狀態提升，以及功能性體適能指標增進。																												
課程內容大綱 及時數	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">日期</th> <th style="width: 10%;">授課時間</th> <th style="width: 5%;">時數</th> <th style="width: 40%;">課程進度/內容</th> <th style="width: 10%;">授課地點</th> <th style="width: 5%;">學/術科</th> <th style="width: 10%;">授課師資</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>112/09/14</td> <td>14:00~15:00</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td>功能性體能檢測</td> <td>銀髮俱樂部</td> <td style="text-align: center;">術</td> <td>邱詩涵</td> </tr> <tr> <td>112/09/21</td> <td>14:00~15:00</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td> 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。 </td> <td>韻律教室</td> <td style="text-align: center;">術</td> <td>邱詩涵</td> </tr> <tr> <td>112/09/28</td> <td>14:00~15:00</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td> 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！ </td> <td>韻律教室</td> <td style="text-align: center;">術</td> <td>邱詩涵</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	112/09/14	14:00~15:00	1	功能性體能檢測	銀髮俱樂部	術	邱詩涵	112/09/21	14:00~15:00	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	112/09/28	14:00~15:00	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
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																							
112/09/14	14:00~15:00	1	功能性體能檢測	銀髮俱樂部	術	邱詩涵																							
112/09/21	14:00~15:00	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																							
112/09/28	14:00~15:00	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																							

		112/10/05	14:00~15:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
		112/10/12	14:00~15:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
		112/10/19	14:00~15:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
		112/10/26	14:00~15:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
		112/11/02	14:00~15:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
		112/11/09	14:00~15:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
		112/11/16	14:00~15:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
		112/11/23	14:00~15:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
		112/11/30	14:00~15:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
		112/12/07	14:00~15:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
		112/12/14	14:00~15:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
		112/12/21	14:00~15:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
		112/12/28	14:00~15:00	1	愛健走	韻律教室	術	邱詩涵
		113/01/04	14:00~15:00	1	愛派對	韻律教室	術	邱詩涵
		113/01/11	14:00~15:00	1	功能性體能檢測	銀髮俱樂部	術	邱詩涵
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 14 日(星期四)至 113 年 01 月 11 日(星期四) 每周四 14:00-15:00							
授課師資	邱詩涵							

費用	<p>1. 實際參訓費用 每人新臺幣 1,500 元整</p> <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	<p>1. 本課程得先收取全額訓練費用。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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> <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</p> <p>電話：06-9264115#1405</p> <p>本部網站：https://ppt.cc/fpPGjx</p> <p>信箱：yuyu0626@gms.npu.edu.tw</p> <p>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。</p>
其他	

※報名前請務必仔細詳閱以上說明。