

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]壯世代全身有氧肌力訓練班第 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、飛輪教室、室內跑道							
報名方式	線上報名							
訓練目標	提供銀髮族群正確運動方式及相關健康促進知識，結合前兩期銀髮壯世代課程，為使長者具有足夠肌力降低其衰弱風險，維護日常生活之獨立性、自主性，進而達成延緩失能，增加肌力，預防肌肉流失，保護心血管健康，提升生活品質，減少長照資源的使用，照顧鄰近社區長者，增進社區長者參與及人際互動的機會。善盡社會責任落實在地老化、活躍老化之扶助。							
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	助教
	04/19	10:00-11:00	1	動態熱身與徒手訓練	室內跑道	正確姿勢要點及矯正	魏峻廷	陳信良
	04/26		1	全身性有氧肌力訓練	銀髮健身俱樂部	有氧登階操作	魏峻廷	陳信良
	05/03		1	飛輪個人器材調整	飛輪教室	器材調整及操作	魏峻廷	陳信良
	05/10		1	情境飛輪遊世界	飛輪教室	有氧及踩踏訓練	魏峻廷	陳信良
	05/17		1	飛輪分組競賽	飛輪教室	運動強度檢視	魏峻廷	陳信良
招訓對象及資格條件	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 04 月 19 日 (星期三) 至 112 年 05 月 17 日 (星期三) 每週三 10:00-11:00							
授課師資	魏峻廷老師							
費用	1. 實際參訓費用			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。