

## 112 年度推廣教育計畫招訓簡章

<b>訓練單位名稱</b>	國立澎湖科技大學進修推廣部							
<b>課程名稱</b>	[銀髮健身俱樂部]壯世代功能性健康促進班第 02 期							
<b>報名/上課地點</b>	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、體適能中心、二樓球場							
<b>報名方式</b>	<u>線上報名</u>							
<b>訓練目標</b>	提供銀髮族群正確運動方式及相關健康促進知識，進而達成延緩失能，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。本課程更延續銀髮壯世代功能性健康促進班第01期，其發展方向阻力彈力帶應用、有氧登階操作、功能性健身器材操作與油壓式健身器材操作，設計延續性課程。							
<b>課程內容大綱 及時數</b>	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
	03.21	13:30~14:30	1	徒手肌力訓練	銀髮健身俱樂部	阻力彈力帶應用	張吉堯	陳信良
	03.28		1	敏捷與協調訓練	二樓球場	有氧登階操作	張吉堯	陳信良
	04.04		1	上下肢、核心訓練、 最大心跳率試算	體適能中心	功能性健身器材操作	張吉堯	陳信良
	04.11		1	啞鈴壺鈴功能性訓練	體適能中心	油壓式健身器材操作	張吉堯	陳信良
<b>招訓對象 及資格條件</b>	男女不拘；學員年齡須達 40 歲以上（含）。							
<b>遴選學員標準 及作業程序</b>	1. 報名方式：一律採【網路報名】（請至本部官網查詢） <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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</li> <li>● 若有相關疑問，請電洽承辦人員：06-9264115#1405。</li> </ul> 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）。							
<b>招訓人數</b>	15 人（10 開班，15 人額滿）							
<b>報名起迄日期</b>	即日起-112/03/14							
<b>預定上課時間</b>	112 年 03 月 21 日（星期二）至 112 年 04 月 11 日（星期二） 每週二 13：30-14:30							
<b>授課師資</b>	蒲典聖老師							
<b>費用</b>	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"> <li>1. 本課程得先收取全額訓練費用。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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」。</li> </ol> <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：<a href="https://ppt.cc/fpPGjx">https://ppt.cc/fpPGjx</a> 信箱：<a href="mailto:career@gms.npu.edu.tw">career@gms.npu.edu.tw</a> 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。