

## 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]壯世代肌力訓練之運動週期規劃設計班第 01 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																																																																
<b>報名方式</b>	<a href="#">線上報名</a>																																																																
<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，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，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，搭配有氧運動及心肺適能之其他相關課程，針對特殊族群與疾病學員，給予個別運動課表，藉由課程調整，在課餘時間運動時，瞭解自身所需要的運動頻率與強度。																																																																
<b>課程內容大綱 及時數</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>授課時間</th> <th>時數</th> <th>課程進度/內容</th> <th>授課地點</th> <th>學/術科</th> <th>授課師資</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第一週</td> <td rowspan="16">11:00-12:00</td> <td rowspan="16">1</td> <td>評估個體運動強度</td> <td rowspan="16">銀髮健身俱樂部</td> <td>漸進與間歇訓練</td> <td rowspan="16">魏峻廷</td> </tr> <tr> <td>第二週</td> <td>熱身之重要與變化</td> <td>關節活動與心跳率</td> </tr> <tr> <td>第三週</td> <td>設計個體訓練菜單</td> <td>運動負荷與頻率</td> </tr> <tr> <td>第四週</td> <td>運動傷害發生與處理</td> <td>肌肉疲勞及伸展</td> </tr> <tr> <td>第五週</td> <td>上肢肌力訓練與自主運動</td> <td>徒手及油壓式器材操作</td> </tr> <tr> <td>第六週</td> <td>下肢肌力訓練與自主訓練</td> <td>徒手及油壓式器材操作</td> </tr> <tr> <td>第七週</td> <td>核心肌力訓練與自主訓練</td> <td>徒手及油壓式器材操作</td> </tr> <tr> <td>第八週</td> <td>有氧及燃脂運動與自主訓練</td> <td>登階踏板操作</td> </tr> <tr> <td>第九週</td> <td>上肢肌耐力訓練與自主運動</td> <td>徒手及油壓式器材操作</td> </tr> <tr> <td>第十週</td> <td>下肢肌耐力訓練與自主訓練</td> <td>徒手及油壓式器材操作</td> </tr> <tr> <td>第十一週</td> <td>核心肌耐力訓練與自主訓練</td> <td>徒手及油壓式器材操作</td> </tr> <tr> <td>第十二週</td> <td>提高負荷量及抗阻</td> <td>登階踏板高度調整</td> </tr> <tr> <td>第十三週</td> <td>上肢爆發力訓練與自主運動</td> <td>徒手及油壓式器材操作</td> </tr> <tr> <td>第十四週</td> <td>下肢爆發力訓練與自主訓練</td> <td>徒手及油壓式器材操作</td> </tr> <tr> <td>第十五週</td> <td>核心爆發力訓練與自主訓練</td> <td>徒手及油壓式器材操作</td> </tr> <tr> <td>第十六週</td> <td>運動訓練成效與檢視</td> <td>生活表現與心理層面之改變</td> </tr> </tbody> </table>						時間	授課時間	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資	第一週	11:00-12:00	1	評估個體運動強度	銀髮健身俱樂部	漸進與間歇訓練	魏峻廷	第二週	熱身之重要與變化	關節活動與心跳率	第三週	設計個體訓練菜單	運動負荷與頻率	第四週	運動傷害發生與處理	肌肉疲勞及伸展	第五週	上肢肌力訓練與自主運動	徒手及油壓式器材操作	第六週	下肢肌力訓練與自主訓練	徒手及油壓式器材操作	第七週	核心肌力訓練與自主訓練	徒手及油壓式器材操作	第八週	有氧及燃脂運動與自主訓練	登階踏板操作	第九週	上肢肌耐力訓練與自主運動	徒手及油壓式器材操作	第十週	下肢肌耐力訓練與自主訓練	徒手及油壓式器材操作	第十一週	核心肌耐力訓練與自主訓練	徒手及油壓式器材操作	第十二週	提高負荷量及抗阻	登階踏板高度調整	第十三週	上肢爆發力訓練與自主運動	徒手及油壓式器材操作	第十四週	下肢爆發力訓練與自主訓練	徒手及油壓式器材操作	第十五週	核心爆發力訓練與自主訓練	徒手及油壓式器材操作	第十六週	運動訓練成效與檢視	生活表現與心理層面之改變
時間	授課時間	時數	課程進度/內容	授課地點	學/術科	授課師資																																																											
第一週	11:00-12:00	1	評估個體運動強度	銀髮健身俱樂部	漸進與間歇訓練	魏峻廷																																																											
第二週			熱身之重要與變化		關節活動與心跳率																																																												
第三週			設計個體訓練菜單		運動負荷與頻率																																																												
第四週			運動傷害發生與處理		肌肉疲勞及伸展																																																												
第五週			上肢肌力訓練與自主運動		徒手及油壓式器材操作																																																												
第六週			下肢肌力訓練與自主訓練		徒手及油壓式器材操作																																																												
第七週			核心肌力訓練與自主訓練		徒手及油壓式器材操作																																																												
第八週			有氧及燃脂運動與自主訓練		登階踏板操作																																																												
第九週			上肢肌耐力訓練與自主運動		徒手及油壓式器材操作																																																												
第十週			下肢肌耐力訓練與自主訓練		徒手及油壓式器材操作																																																												
第十一週			核心肌耐力訓練與自主訓練		徒手及油壓式器材操作																																																												
第十二週			提高負荷量及抗阻		登階踏板高度調整																																																												
第十三週			上肢爆發力訓練與自主運動		徒手及油壓式器材操作																																																												
第十四週			下肢爆發力訓練與自主訓練		徒手及油壓式器材操作																																																												
第十五週			核心爆發力訓練與自主訓練		徒手及油壓式器材操作																																																												
第十六週			運動訓練成效與檢視		生活表現與心理層面之改變																																																												
<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>	<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"> <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> <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>																																																																
<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-112/02/27																																																																
<b>預定上課時間</b>	112 年 03 月 08 日（星期三）至 112 年 06 月 21 日（星期三） 每週三 11：00-12:00																																																																
<b>授課師資</b>	魏峻廷老師																																																																
<b>費用</b>	1. 實際參訓費用																																																																

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)	

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**

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」。

(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。

(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。

**訓練單位**

國立澎湖科技大學 進修推廣部 教學大樓 1F

<b>連絡專線</b>	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。
<b>其他</b>	

※報名前請務必仔細詳閱以上說明。