



114-1 肌不可失(2) 招生簡章

課程目標	<p>1. 增強肌力與耐力，減少肌肉流失(肌少症預防) 2. 促進身體平衡與協調性，降低跌倒風險 3. 改善關節活動度及心肺功能，提高日常活動能力</p> <p>規律的肌力訓練是保持身體健康和維持日常活動能力的關鍵，預防慢性疾病及長期臥床風險，維持生活品質，對身心理、人際互動和認知功能會有所提升。</p>	
授課師資	高林宏 老師	<p>學歷：國立高雄師範大學 體育學系研究所</p> <p>相關證照：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● FISAF 體適能指導員 ● TRX-STC 懸吊訓練 ● TRX-SMSTC 運動醫學懸吊訓練 ● 怪獸肌力及體能教練 C 級 ● DVRT 功能性沙袋 <p>經歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2020 東京奧運游泳隊體能訓練師 ● 高雄 YMCA 運動中心團課老師 ● 文藻外語大學推廣部團課老師 ● 健身工廠等俱樂部團課老師
上課時間	<p>10 月 30 日 11 月 6、13、20、27 日 12 月 4、11、18 日 1 月 8、15、22、29 日 每週四，09:00-11:00 共計 24 小時，開課資訊請查詢高師大網頁</p>	
上課地點	體育館韻律教室	
報名時間	即日起至 114 年 10 月 23 日(四)止	
課程費用	<p>原價 4,800 元/人 早鳥價 3,800 元/人(10 月 12 日前報名) 兩人同行價 3,800 元/人 舊生價 3,800 元/人</p>	
上課用品	<p>彈力帶 依磅數差異有不同價格，將於第一週課程登記購買，費用另計。</p>	
名額	30 名	
報名方式	<p>① 現場報名請於開課前至進修學院填寫報名表並繳交現金 ② 線上報名請填寫線上報名表及完成線上繳費(QRcode 於下方)</p>	

<p>退費辦法</p>	<p>退費標準（依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理）</p> <p>1. 報名繳費後至實際上課日前退班者，退還已繳學費九成。</p> <p>注意事項</p> <p>1. 退費流程需約 2-3 週。</p> <p>2. 退費標準日期之認定，以本校收到書面退費申請表為準。（郵寄者以郵戳為憑）</p> <p>3. 表格可至本校進修學院網站⇨「表格下載」⇨「企劃推廣組」下載。</p> <p>4. 請務必校對退費帳號資料；如填寫疏漏或錯誤致退費款項遭金融機構退回，學員需負擔再次匯款手續費 30 元。</p> <p>5. 「具領人（申請人）簽章」欄位，請務必由本人簽名。</p>
<p>課程注意事項</p>	<p>1. 缺席時數未逾訓練總時數之 1/2，始可取得研習證書。</p> <p>2. 學員每堂出席皆須確實於課前簽到，如有缺課者，事後不提供補課。</p> <p>3. 若報名人數不足開班，本校保有停班或延期續招之權利。</p> <p>4. 課程如遇颱風是否停課，以高雄市政府宣布「高中職以下各級學校停課」為準。</p> <p>※本課程如因不可抗拒之因素，如新冠肺炎疫情影響，中央流行疫情指揮中心宣佈暫停實體上課時，將改為線上遠端視訊課程。</p>
<p>聯絡方式</p>	<p>聯絡電話：07-7172930 轉 3601（企劃推廣組），傳真電話：07-7110686</p> <p>國立高雄師範大學：http://www.nknu.edu.tw/</p> <p>進修學院：https://c.nknu.edu.tw/ccee</p> <p>進修學院 FB 粉絲網頁  『樂在高師進修』https://www.facebook.com/nknuccee2015</p>



報名表



114-1 肌不可失(2) 課程規劃

節次	日期	時間	單元主題	課程內容
1	10/30(四)	09:00-11:00	建立動作控制	身體排列
2	11/6(四)	09:00-11:00	核心啟動	呼吸優化
3	11/13(四)	09:00-11:00	建立柔軟度	關節活動及動態伸展
4	11/20(四)	09:00-11:00	整合訓練	烏狗式及臀橋等
5	11/27(四)	09:00-11:00	進階控制	增加穩定與肌耐力
6	12/4(四)	09:00-11:00	下肢肌力訓練	拉類動作
7	12/11(四)	09:00-11:00	上肢肌力訓練	垂直拉動作
8	12/18(四)	09:00-11:00	心肺訓練	中強度間歇
9	1/8(四)	09:00-11:00	功能強化	推拉動作
10	1/15(四)	09:00-11:00	下肢肌力訓練	拉類動作
11	1/22(四)	09:00-11:00	上肢肌力訓練	水平拉動作
12	1/29(四)	09:00-11:00	協調反應訓練	交叉步移動等

※本學院保留課程、師資調整之權利

※本課程如因不可抗拒之因素，如新冠肺炎疫情影響，中央流行疫情指揮中心宣佈暫停實體上課時，將改為線上遠端視訊課程。

