

113-2 肌不可失 招生簡章

課程目標	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 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。
授課師資	高林宏 老師 學歷：國立高雄師範大學 體育學系研究所 相關證照： ● FISAF 體適能指導員 ● TRX-STC 懸吊訓練 ● TRX-SMSTC 運動醫學懸吊訓練 ● DVRT 1+2 基礎功能沙袋認證 ● 怪獸肌力及體能教練 C 級 ● Radical Fitness Fight Do 極限戰鬥 ● Radical Fitness U Bound 活力躍蹦 ● Radical Fitness Oxigeno 活氧舒展 ● Les Mills Body Pump 曲線槓鈴 ● Les Mills Body Combat 戰鬥有氧 ● Les Mills Body Balance 身心靈平衡 經歷： ● 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	7 月 7、14、21、28 日 8 月 4、11、18、25 日 9 月 1、8、15、22 日 09:30-11:30 共計 24 小時，開課資訊請查詢高師大網頁
上課地點	體育館韻律教室(7月~9/1，其餘時間教室待定)
報名時間	即日起至 114 年 6 月 20 日(五)止
研習費用	原價 6,000 元 優惠價 4,800 元 早鳥方案 3,800 元(5 月 30 前報名)
名額	30 名

報名方式	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)
退費辦法	退費標準 （依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理） 1. 報名繳費後至實際上課日前退班者，退還已繳學費九成。 注意事項 1. 退費流程需約 2-3 週。 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） 3. 表格可至本校進修學院網站⇨「表格下載」⇨「企劃推廣組」下載。 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。 5. 「具領人（申請人）簽章」欄位， 請務必由本人簽名。
課程注意事項	1. 缺席時數未逾訓練總時數之 1/2，始可取得研習證書。 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。 3. 若報名人數不足開班，本校保有停班或延期續招之權利。 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。 ※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。
聯絡方式	聯絡電話：07-7172930 轉 3601（企劃推廣組），傳真電話：07-7110686 國立高雄師範大學： http://www.nknu.edu.tw/ 進修學院： https://c.nknu.edu.tw/ccee 進修學院 FB 粉絲網頁  『樂在高師進修』 https://www.facebook.com/nknuccee2015



報名表



繳費連結

113-2 肌不可失 課程規劃

節次	日期	時間	單元主題	課程內容
1	7/7(一)	09:30-11:30	啟動核心與呼吸	身體排列與呼吸優化
2	7/14(一)	09:30-11:30	下肢活動度訓練	打開髖關節活動度
3	7/21(一)	09:30-11:30	下肢肌力訓練	下肢推動作
4	7/28(一)	09:30-11:30	上肢活動度訓練	打開肩關節活動度
5	8/4(一)	09:30-11:30	上肢肌力訓練	垂直推動作
6	8/11(一)	09:30-11:30	下肢肌力訓練	下肢拉動作
7	8/18(一)	09:30-11:30	上肢肌力訓練	垂直拉動作
8	8/25(一)	09:30-11:30	下肢肌力訓練	下肢推動作
9	9/1(一)	09:30-11:30	上肢肌力訓練	水平推動作
10	9/8(一)	09:30-11:30	下肢肌力訓練	下肢拉動作
11	9/15(一)	09:30-11:30	上肢肌力訓練	水平拉動作
12	9/22(一)	09:30-11:30	循環訓練	心肺訓練

※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。



113-2 肌不可失 報名表

序 號：_____

舊生(請填寫班別):_____

收件時間：_____

郵政匯票號碼:_____

經手人：_____ (以上由本單位填寫)

相片黏貼處

請實貼 1 吋脫帽

半身正面照片

姓名 (本名)		性別	☐ 男 ☐ 女
出生 日期	年 月 日	身分證 字號	
服務 單位			職稱
就讀學校 /系所			
聯絡 電話	公：_____ 宅：_____	(分機：_____) 通訊 地址	☐ ☐ ☐ (請務必填寫，寄送研習證明書用)
行動 電話	09 _____		
電子 郵件			
得知 課程 訊息 管道	☐ 1.傳單，拿取地點 _____ ☐ 2.朋友轉知 ☐ 3.電子郵件 ☐ 4.學校網站 ☐ 5.校門口跑馬燈 ☐ 6.廣告宣傳 ☐ 7.簡訊 ☐ 8.大專院校推廣教育課程資訊網 ☐ 9.全國教師在職進修資訊網 ☐ 10.其他：_____		
誠邀請您成為本院雲端校友會之會員，日後將提供您相關校友會資訊及課程服務。惟因應個人資料保護法修正，是否同意本院使用您上述個人資料？ ☐ 同意 ☐ 不同意			
退費 (因招生不足或個人因素不繼續上課)	1.退費資料限填 學員本人 金融機構帳戶； 請務必填寫並確認無誤。 2.退費須知請詳閱簡章之退費方式(依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理)。 3.請填金融機構帳戶資料： (1)郵局局號：□□□□□□-□，郵局帳號：□□□□□□□-□ 或(2)其他金融機構 機構代碼：_____，機構名稱：_____，分行別：_____分行 帳號：_____，戶名：_____ 4.報名者親筆簽名：_____		