

115-1 肌不可失(5) 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。 4.規律的肌力訓練是保持身體健康和維持日常活動的關鍵，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	1.學歷：國立高雄師範大學 體育學系研究所 2.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 ●怪獸肌力及體能教練 C 級 ●DVRT 功能性沙袋 3.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	10/1、8、15、22、29；11/5、12、19、26；12/3、10、17， 每週四，09:00-11:00；共計 24 小時，開課資訊請查詢高師大網頁	
上課地點	體育館 2 樓韻律教室	
報名時間	即日起至 115 年 10 月 1 日(四)止	
課程費用	NT.原價 4,800 元/人 ★早鳥價 3,800 元/人(9/24 前) ★兩人同行價 3,800 元/人 ★舊生價 3,800 元/人	
名額	25 名	

報名方式	1.現場報名：於現場收件時間親送至本校進修學院教務組（教育大樓 1 樓） ※現場收件時間如下： 1.週一至週四：上午 09:00-12:00，下午 14:00- 17:00，晚上 18:00-21:30。 ※欲報名請先來電詢問或加 Line 詢問。 2.通信報名：請購買同面額之郵政匯票(匯票抬頭：國立高雄師範大學)，購買匯票後，請將「報名表」、「匯票」以掛號郵寄至： 802 高雄市苓雅區和平一路 116 號→國立高雄師範大學進修學院教務組楊小姐收 (匯票右下方空白處請註記班別、姓名，以茲區辨)
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。 2.自實際上課日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費半數。 3.自實際上課日算起逾全期三分之一者，不退還學費。 *注意事項 1.退費行政流程約需 2-3 週時間，一個月內退費入帳。 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.依照銀行業相關規定，匯款銀行如非屬同一銀行間之分行，則應收取「匯款手續費」，如金融帳戶非「郵局」或「台灣銀行」之帳戶，則需自行負擔匯款手續費 30 元。 5.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。 6.「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 3666（企劃推廣組楊小姐）， 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

115-1 肌不可失(5) 課程規劃

節次	日期	時間	單元主題	課程內容
1	10/01(四)	09:00-11:00	建立動作控制	身體排列
2	10/08(四)	09:00-11:00	核心啟動	呼吸優化
3	10/15(四)	09:00-11:00	建立柔軟度	關節活動及動態伸展
4	10/22(四)	09:00-11:00	整合訓練	鳥狗式及臀橋等
5	10/29(四)	09:00-11:00	進階控制	增加穩定與肌耐力
6	11/05(四)	09:00-11:00	下肢肌力訓練	拉類動作
7	11/12(四)	09:00-11:00	上肢肌力訓練	垂直拉動作
8	11/19(四)	09:00-11:00	心肺訓練	中強度間歇
9	11/26(四)	09:00-11:00	功能強化	推拉動作
10	12/03(四)	09:00-11:00	下肢肌力訓練	拉類動作
11	12/10(四)	09:00-11:00	上肢肌力訓練	水平拉動作
12	12/17(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。



115-1 肌不可失(5) 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)

姓名 (本名)		性別	☐ 男 ☐ 女	相片黏貼處 請實貼 1 吋脫帽 半身正面照片
出生 日期	年 月 日	身分證 字號		
服務 單位		職稱		
學歷	大學(院) _____ 系/所 _____			
Email				
行動 電話		聯絡 電話	公：_____ (分機：_____) 宅：_____	
通訊 地址	□□□ (請務必填寫，寄送研習/學分證明書用)			
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：_____			
備註	☐ 需登錄公務員研習時數 ☐ 需登錄教師研習時數 ☐ 不需時數 以上所填資料如有不符，除取消進修資格外並自負法律責任。			
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.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：_____ 報名者親筆簽名：_____			