

創新講座 「讓你健康又健美的運動觀念」 研習簡章

一、研習目的：嘉義縣已邁入「超高齡」社會且為人口老化最嚴重的縣市，為使中高齡者擁有正確的健康觀念並藉由運動達到增肌、減脂及延緩老化，特邀專業領域醫師以簡單易懂的方式分享具科學研究驗證的運動健身及飲食資訊，期望大家從日常生活全面做起，擁有健康又健美的體能及提升生活品質。

二、課程內容：

研習日期	報到時間	班務介紹	研習時間	研習地點	授課講師	授課主題	研習時數	報名日期
112.8.15 (星期二)	下午 2 時 30 分 至 2 時 50 分	下午 2 時 50 分 至 3 時	下午 3 時 至 4 時 40 分	人力發展所 2 樓 大禮堂	史考特 醫師	讓你健康又 健美的運動 觀念	2 小時	即日起至 112.8.11 下午 5 時 止

三、授課講師：史考特【內湖恆新復健科診所院長、一分鐘健身教室醫師】

四、研習對象：公教人員及民眾，約計 300 名。

五、報名方式：凡報名者全額錄取

(一)自由報名：

- 1、請至本所網站「[學員服務-班期報名](#)」項下線上報名（請先註冊為會員）。
- 2、自由報名網址：<https://www.chrdc.gov.tw/apply/index.asp?Parser=99,5,31>
- 3、報名期間內如欲取消報名，請於「查看個人報名」點按「取消」。

(二)薦送報名：

- 1、請各人事人員或研習業務承辦人員依「薦送名額分配表」至本所「薦送機關後端管理系統」辦理薦送報名。
- 2、薦送後台網址：https://www.chrdc.gov.tw/df_sys/df_login/login-1.asp
- 3、請於薦送系統報名，以利線上報到流程及薦送到訓率之統計。
- 4、為期訓練資源公平共享，請避免固定人員重複參訓，務使每人均有參訓機會。
- 5、報名期間內得於薦送系統自行更換名單(勾選原名單後刪除並重新薦送)，若報名截止後已錄取人員因故無法參加，為期訓練資源充分發揮，請薦送單位務必另行派員遞補，並請遞補人員於報到時告知服務人員，以利薦送到訓率之統計。
- 6、人事人員或研習業務承辦人員如有變更或相關資料欲做修改，請至「薦送後台-機關名單-機關資料修改」進行更新；另如被薦送人員之個人資料已有異動時，請提醒其至本所網站修改會員資料。

六、報名期限：即日起至 8 月 11 日下午 5 時止，惟本所得視報名狀況調整報名截止日期。

七、錄取名單：

(一)報名截止後即時公告於本所網站「學員服務-班期報名」項下，點按「報名/招收人數」，即可得知全額錄取名單，或於「會員登入」輸入帳號及密碼後，點按「查看個人報名」，查詢個人錄取資訊。

(二)本所另寄發上課通知至錄取學員之信箱，請先行檢視本所網站會員相關資料，如有錯誤請修正。

八、忘記密碼查詢方式：

線上查詢並直接顯示於電腦頁面上(非寄到信箱)，請於本所網站首頁「會員登入」欄位下方點選「忘記密碼」。

(一)查詢方式一：輸入帳號及電子郵件

(二)查詢方式二：輸入姓名、身分證字號及生日

九、研習時數：

(一)課程結束後 30 日內依「行政院及所屬機關學校推動公務人員終身學習實施要點」相關規定，核發全程參加之公教人員 2 小時學習時數。

※線上報到(刷退)紀錄不完整者，請恕無法核發時數。

(二)依「嘉義縣政府暨所屬機關學校 112 年度訓練進修實施計畫」學習時數認定：為維持訓練品質及整體效益，各該課程缺課三分之一以上者，該課程不核予終身學習時數。

(三)遲到逾 30 分鐘者，以缺課 1 堂論之。

(四)公教人員請至「ECPA 人事服務網-行政院人事行政總處-應用系統-D6：終身學習入口網-個人資料夾-學習時數」查詢。

(五)「ECPA 人事服務網」網址：<https://ecpa.dgpa.gov.tw/>

(六)「教師進修網」無法連結查詢此筆時數，須由「ECPA 人事服務網」進入查詢，惟教師無法自行註冊，請轉知學校人事人員協助建置。

(七)若不具公教資格須取得時數證明者，本所備有『研習條』，請於課程結束後於報到處洽服務人員領取。

十、請假程序：

(一)自由報名錄取學員如確實因故無法參加，應即時於上班時段以電話告知承辦人(包含服務單位、姓名及請假事由)，以利研訓資源再運用。

(二)未依規定辦理請假手續者，本所將登記為「無故缺課」，並作為日後「駁回報名資格」之參考依據。

十一、下列事項請錄取學員配合遵守：

(一)請於 8 月 15 日下午 2 時 50 分前入座完成。

(二)課程採用「線上報到(刷退)」方式，由本所以二維條碼掃描器讀取身分證條碼，請

學員攜帶身分證(並翻至有條碼那面)以便快速完成報到(刷退)作業，所讀取之資料單純僅有身分證之「英文字母」及「數字」，絕無其他個人資料，敬請安心出示報到。

- (三)請學員做好防疫保護措施，建議自備口罩並全程佩戴，如有發燒、呼吸道症狀，請做好請假程序，勿進入教室。
- (四)本所備有飲水機，響應不提供包裝飲用水及各類材質一次用飲料杯等措施，請自備環保杯，本所不提供紙杯。
- (五)請勿在教室內用餐，或將裝有茶、咖啡等飲料且無法鎖緊、蓋緊之容器帶進教室內。

十二、參加研習學員請機關、單位准予公假登記。

十三、本課程如有未盡事宜或變更，將於本所網站「最新消息」公布，請隨時上網查看。

十四、如有任何疑問，請洽本案承辦人員：楊惠如

電話：05-3623279 分機 114，傳真：05-3623277

電子信箱：hryang@mail.cyhg.gov.tw

本所網址：<https://www.chrdc.gov.tw/>

地址：嘉義縣太保市祥和二路東段 8 號(創新學院)