

# 新北市立新北高工112學年度推廣教育班招生簡章

課程編號	課程/教師	教學大綱	開課日期	星期	上課時間	週數	人數	學雜費(元)	地點(圖書館)
1	<p><b>養生瑜珈基礎班</b>            教師：呂慧秋            *講師簡介：            目前除了教課外仍持續努力學習更多養生相關知識及瑜珈療癒課程；在課堂上努力分享正確的運動觀念及經絡調理，希望藉由自己的力量能帶給有緣的人正確的養生方式及認識身體、照顧自己的方式，讓學員更快樂更健康。</p> <p><b>瑜珈相關經歷：</b>            新北市土城區農會養身瑜珈(A)-瑜珈老師            新北市土城區峰廷里活動中心瑜珈老師            新北市土城區明德里養生瑜珈老師            國立海山高工進修學校成人教育第二專長班拳瑜珈助教            沐風瑜珈會館瑜珈老師            經絡拳學校電子報拳瑜珈示範老師            經絡拳講習課程拳瑜珈示範老師..等。</p>	第一週：相見歡、瞭解正確姿勢、體態。 第二週：正確伸展、放鬆身體。 第三週：基礎動作、肌耐力。 第四週：美化肩臂、強化胸、腹部。 第五週：強化腹部核心。 第六週：緊實腹肌、美化腿部線條。 第七週：強化髖部、腿部。 第八週：鍛鍊平衡、改善注意力集中。 第九週：伸展脊椎、腿後肌。 第十週：提升心肺功能。 第十一週：增加身體的控制力。 第十二週：好氣色，防皺紋。 第十三週：強化腰背肌力。 第十四週：提升身體能量。 第十五週：提升腹部臟腑機能。 第十六週：瑜珈體位法複習。	9/04 (上)	—	19:00 至 21:30	16	上限 20人 下限 18人	2,600	圖書館5樓503教室

- 一、 凡年滿18歲之民眾皆可報名參加，結業時頒發「推廣教育結業證書」，公務人員可認證研習時數。
- 二、 報名注意事項：為鼓勵民眾終身學習，本校所開辦班別非以營利為目的，並儘可能滿足學員學習需求；惟學校有權利彈性調整課程週次，以利開班。  
請審慎考量課程、場地、設備、師資、人身安全等是否符合您的需求來上課，本校將不負責學員上課期間及上下課途中任何安全之責任問題。  
第一次上課，請直接至排定教室上課，並須繳交一寸照片一張及身分證正本(驗畢歸還)。
- 三、
  1. 報名方式：一律現場報名，額滿即止。報名地點→進修部辦公室 時間→上學期111年7月3日(一)；下學期112年1月8日(一)  
(上班時間15:00至21:30 週一至週五國定假日除外 連絡電話：2261-2483分機47 呂先生。)
  2. 本校地址及電話：本校緊鄰捷運板南線海山站，步行5分鐘即可到校。校址：土城區學府路一段241號。(02)2261-2483分機47。
  3. 未達開班人數的班別則不開班，於開課日前公告於最新消息網頁，將另行通知退費相關事宜，學員請持收據至本校進修部辦公室辦理退費。確定開課的班別，學員若個人、課程及場地等因素擬退學者，學員於正式開課前辦理退課，退還學費90%；至開課日起未達全期1/3欲申請退費，退還學費50%；至開課日已逾全期1/3者，不予退費。
  4. 各班依課程性質不同若需教材、用具、材料等請自備，若需購買皆由任課教師協調學員自行處理或收費及採購事宜。
- 四、 開課時間：上學期111年9月04日起開課；下學期112年2月26日起開課。

# 新北市立新北高工112學年度推廣教育班招生簡章

課程編號	課程/教師	教學大綱	開課日期	星期	上課時間	週數	人數	學雜費(元)	地點(圖書館)
2	<p><b>進階養生瑜珈班</b> 教師：葉莞瑜《馨絮》 *講師簡介： 因感受到學習經絡瑜珈所帶來的改變。慢慢地加深我持續學習的意念，2011年決定投入瑜珈的師資訓練。繼續進入專業的瑜珈訓練並考取 AFFA TAIWAN 美國有氧體適能 MAT 墊上核心指導教練證照。希望將學習心得及保養的成效，將專業瑜珈的正確觀念與動作，因本身的學習體驗，會更認真用心的設計課程讓同學得到學習瑜珈的好處，努力分享，</p> <p><b>瑜珈相關經歷：</b> 1.美國有氧體適能協會 AFAA TAIWAN 國際認定 MAT 指導教練 2.AFFA TAIWAN APEX 2011 2013 瑜珈研習 3.Ashtanga Workshop conducted by Pankaj Sharma 4.2011-2012 adidas 國際健身瑜珈研習 5.勞工大學拳瑜珈進階課程研習 6.新北市立新北高工進修學校成人教育第二專長班—拳瑜珈助教 7.脊椎力學應用研習班 8.喜悅之路呼吸法及身印法師資研習 9.台灣急救教育推廣 CPR 研習證書 10.養生舒緩技能進階實務班證書、芳香舒緩技能實務班證書、經絡鬆筋證書 11.中華民國兒童瑜珈協會師資 12.艾氏瑜珈的 Workshop. …… Martin Zilbauer Panjandrum Sharma 證書 13.台灣瑜珈提斯協會極致塑腰與塑腿研習 14.內核心呼吸教師證書 15.美國 KRI 昆達里尼瑜珈一級專業師資 16.美國 KRI 昆達里尼二級覺知溝通 17.銅鑼聲波振動療癒師</p>	<p>第一週：相見歡、了解正確姿勢。 第二週：提升心肺功能、放鬆身體。 第三週：基礎動作、打擊糊蝶袖。 第四週：強化胸腺、開展胸肌。 第五週：緊實腹肌、胸骨刺激法。 第六週：強化心臟、消除心胸窩的疲勞。 第七週：腸胃功能、雕塑腹部。 第八週：加強因老化而導致的平衡。 第九週：身體運化功能。 第十週：改善脂肪型肥胖。 第十一週：強化腹部功能、幫助脂肪代謝順暢。 第十二週：加強身體排毒能力，改善失眠狀況。 第十三週：提升生命活力。 第十四週：提升腹部臟腑機能。 第十五週：提升身體能量。 第十六週：體位法複習。</p>	9/05 (上)	二	19:00 至 21:30	16	上限 20人 下限 18人	2,600	圖書館5樓503教室

- 一、 凡年滿18歲之民眾皆可報名參加，結業時頒發「推廣教育結業證書」，公務人員可認證研習時數。
- 二、 報名注意事項：為鼓勵民眾終身學習，本校所開辦班別非以營利為目的，並儘可能滿足學員學習需求；惟學校有權利彈性調整課程週次，以利開班。  
請審慎考量課程、場地、設備、師資、人身安全等是否符合您的需求來上課，本校將不負責學員上課期間及上下課途中任何安全之責任問題。  
第一次上課，請直接至排定教室上課，並須繳交一寸照片一張及身分證正本(驗畢歸還)。
- 三、 1.報名方式：一律現場報名，額滿即止。報名地點→進修部辦公室 時間→上學期111年7月3日(一)；下學期112年1月8日(一)  
(上班時間15:00至21:30 週一至週五國定假日除外 連絡電話：2261-2483分機47 呂先生。)  
2.本校地址及電話：本校緊鄰捷運板南線海山站，步行5分鐘即可到校。校址：土城區學府路一段241號。(02)2261-2483分機47。  
3.未達開班人數的班別則不開班，於開課日前公告於最新消息網頁，將另行通知退費相關事宜，學員請持收據至本校進修部辦公室辦理退費。確定開課的班別，學員若個人、課程及場地等因素擬退學者，學員於正式開課前辦理退課，退還學費90%；至開課日起未達全期1/3欲申請退費，退還學費50%；至開課日已逾全期1/3者，不予退費。  
4.各班依課程性質不同若需教材、用具、材料等請自備，若需購買皆由任課教師協調學員自行處理或收費及採購事宜。
- 四、 開課時間：上學期111年9月04日起開課；下學期112年2月26日起開課。



# 新北市立新北高工112學年度推廣教育班招生簡章

課程編號	課程/教師	教學大綱	開課日期	星期	上課時間	週數	人數	學雜費(元)	地點(圖書館)
5	<p><b>經絡瑜珈基礎班</b></p> <p>教師：劉美玉</p> <p>*講師簡介： 瑜珈是我熱愛的運動養生方式，且不斷學習吸收新知研究，多年來不斷進修取得國內外瑜珈合格證書，將學習心得分享教授養生瑜珈課程，得到學員支持喜愛，會用心認真持續教學工作。</p> <p><b>瑜珈相關經歷：</b></p> <p>1.中華民國瑜珈協會導師班合格師資 2.美國有氧體適能協會 AFFA TAIWAN 國際認定 MAT 指導教練 3.美國瑜珈聯盟認可 YogaFit® 教師認證 YogaFit teacher training Level、Leve2、Leve3、Leve4、Leve5 及孕婦瑜珈、老人瑜珈、療癒瑜珈認證及瑜珈解剖學專修證書合格師資..等。</p>	<p>第一週：如何調整、瞭解正確姿勢、體態。 第二週：正確伸展、放鬆身體。 第三週：強化腿部、髖部。 第四週：強壯腿部、髖部。 第五週：延緩老化，各肌群伸展鍛鍊。 第六週：延緩老化，各肌群伸展鍛鍊。 第七週：強化消化吸收腹部核心肌群鍛鍊。 第八週：強化消化吸收腹部核心肌群鍛鍊。 第九週：體態優美，胸、腰動作。 第十週：體態優美，胸、腰動作。 第十一週：細胞活力，呼吸法、四肢動作。 第十二週：細胞活力，呼吸法、四肢動作。 第十三週：改善內分泌系統運作。 第十四週：改善內分泌系統運作。 第十五週：身心喜悅。 第十六週：身心喜悅。</p>	9/07 (上)	四	19:00 至 21:30	16	上限 20人 下限 18人	2,600	圖書館5樓503教室

- 一、 凡年滿18歲之民眾皆可報名參加，結業時頒發「推廣教育結業證書」，公務人員可認證研習時數。
- 二、 報名注意事項：為鼓勵民眾終身學習，本校所開辦班別非以營利為目的，並儘可能滿足學員學習需求；惟學校有權利彈性調整課程週次，以利開班。  
請審慎考量課程、場地、設備、師資、人身安全等是否符合您的需求來上課，本校將不負責學員上課期間及上下課途中任何安全之責任問題。  
第一次上課，請直接至排定教室上課，並須繳交一寸照片一張及身分證正本(驗畢歸還)。
- 三、
  1. 報名方式：一律現場報名，額滿即止。報名地點→進修部辦公室 時間→上學期111年7月3日(一)；下學期112年1月8日(一)  
(上班時間15:00至21:30 週一至週五國定假日除外 連絡電話：2261-2483分機47 呂先生。)
  2. 本校地址及電話：本校緊鄰捷運板南線海山站，步行5分鐘即可到校。校址：土城區學府路一段241號。(02)2261-2483分機47。
  3. 未達開班人數的班別則不開班，於開課日前公告於最新消息網頁，將另行通知退費相關事宜，學員請持收據至本校進修部辦公室辦理退費。確定開課的班別，學員若個人、課程及場地等因素擬退學者，學員於正式開課前辦理退課，退還學費90%；至開課日起未達全期1/3欲申請退費，退還學費50%；至開課日已逾全期1/3者，不予退費。
  4. 各班依課程性質不同若需教材、用具、材料等請自備，若需購買皆由任課教師協調學員自行處理或收費及採購事宜。
- 四、 開課時間：上學期111年9月04日起開課；下學期112年2月26日起開課。

# 新北市立新北高工112學年度推廣教育班招生簡章

課程編號	課程/教師	教學大綱	開課日期	星期	上課時間	週數	人數	學雜費(元)	地點(圖書館)
6	<p><b>健康養生瑜珈-基礎班</b></p> <p>教師：葉莞瑜《馨絮》</p> <p>*講師簡介： 因感受到學習經絡瑜珈所帶來的改變。慢慢地加深我持續學習的意念，2011年決定投入瑜珈的師資訓練。繼續進入專業的瑜珈訓練並考取 AFFA TAIWAN 美國有氧體適能 MAT 墊上核心指導教練證照。希望將學習心得及保養的成效，將專業瑜珈的正確觀念與動作，因本身的學習體驗，會更認真用心的設計課程讓同學得到學習瑜珈的好處，努力分享，</p> <p><b>瑜珈相關經歷：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 美國有氧體適能協會 AFAA TAIWAN 國際認定 MAT 指導教練</li> <li>2. AFFA TAIWAN APEX 2011 2013瑜珈研習</li> <li>3. Ashtanga Workshop conducted by Pankaj Sharma</li> <li>4. 2011.2012 adidas 國際健身瑜珈研習</li> <li>5. 勞工大學拳瑜珈進階課程研習</li> <li>6. 新北市立新北高工進修學校成人教育第二專長班—拳瑜珈助教</li> <li>7. 脊椎力學應用研習班</li> <li>8. 喜悅之路呼吸法及身印法師資研習</li> <li>9. 台灣急救教育推廣 CPR 研習證書</li> <li>10. 養生舒緩技能進階實務班證書、芳香舒緩技能實務班證書、經絡鬆筋證書</li> <li>11. 中華民國兒童瑜珈協會師資</li> <li>12. 艾氏瑜珈的 Workshop. …… Martin Zilbauer Panjandrum Sharma 證書</li> <li>13. 台灣瑜珈提斯協會 極致塑腰與塑腿研習</li> <li>14. 內核心呼吸教師證書</li> <li>15. 美國 KRI 昆達里尼瑜珈一級專業師資</li> <li>16. 美國 KRI 昆達里尼二級覺知溝通</li> <li>17. 銅鑼聲波振動療癒師</li> </ol>	<p>第一週：瞭解正確姿勢、體態。 第二週：提升心肺功能、放鬆身體。 第三週：基礎動作、打擊糊蝶袖。 第四週：強化胸腺、開展胸部。 第五週：緊實腹肌、胸骨刺激法。 第六週：強化心臟、消除胸部的疲勞。 第七週：雕塑腹部改善排泄系統。 第八週：疏解現代人因緊張而引起的胃部不適。 第九週：改善身體機能。 第十週：改善脂肪型肥胖。 第十一週：強化腹部功能、代謝順暢。 第十二週：改善身體排毒能力。 第十三週：提升生命活力。 第十四週：提升腹部臟腑機能。 第十五週：提升身體能量。 第十六週：體位法複習。</p>	9/08 (上)	五	19:00 至 21:30	16	上限 20人 下限 18人	2,600	圖書館5樓503教室

- 一、 凡年滿18歲之民眾皆可報名參加，結業時頒發「推廣教育結業證書」，公務人員可認證研習時數。
- 二、 報名注意事項：為鼓勵民眾終身學習，本校所開辦班別非以營利為目的，並儘可能滿足學員學習需求；惟學校有權利彈性調整課程週次，以利開班。  
請審慎考量課程、場地、設備、師資、人身安全等是否符合您的需求來上課，本校將不負責學員上課期間及上下課途中任何安全之責任問題。  
第一次上課，請直接至排定教室上課，並須繳交一寸照片一張及身分證正本(驗畢歸還)。
- 三、
  1. 報名方式：一律現場報名，額滿即止。報名地點→進修部辦公室 時間→上學期111年7月3日(一)；下學期112年1月8日(一)  
(上班時間15:00至21:30 週一至週五國定假日除外 連絡電話：2261-2483分機47 呂先生。)
  2. 本校地址及電話：本校緊鄰捷運板南線海山站，步行5分鐘即可到校。校址：土城區學府路一段241號。(02)2261-2483分機47。
  3. 未達開班人數的班別則不開班，於開課日前公告於最新消息網頁，將另行通知退費相關事宜，學員請持收據至本校進修部辦公室辦理退費。確定開課的班別，學員若個人、課程及場地等因素擬退學者，學員於正式開課前辦理退課，退還學費90%；至開課日起未達全期1/3欲申請退費，退還學費50%；至開課日已逾全期1/3者，不予退費。
  4. 各班依課程性質不同若需教材、用具、材料等請自備，若需購買皆由任課教師協調學員自行處理或收費及採購事宜。
- 四、 開課時間：上學期111年9月04日起開課；下學期112年2月26日起開課。

# 新北市立新北高工112學年度推廣教育班招生簡章

課程編號	課程/教師	教學大綱	開課日期	星期	上課時間	週數	人數	學雜費(元)	地點(圖書館)
7	<b>Hi-Low 有氧舞蹈</b> 教師：陳怡穎 新北高工體育教師  <b>講師簡介：</b> 國立台灣師範大學運動競技學系畢業 國立體育大學體育推廣學系碩士班畢業 曾擔任彰化市全民健身運動中心、健康家庭俱樂部、土城桑富士、飛羚舞蹈工作坊、台灣人壽有氧舞蹈社團、耕莘文教院有氧舞蹈社團、麗山國中有氧舞蹈社團等各處有氧老師，擁有 AFAA 國際 A-PIC 基本有氧檢定合格證書	<b>第一週：</b> 始業式課程介紹-身體中心線與基本動作說明。 <b>第二週：</b> 高低衝擊有氧-暖身、高低衝擊有氧拆解組合、上肢肌力訓練。 <b>第三週：</b> 高低衝擊有氧-暖身、高低衝擊有氧拆解組合、上肢肌力訓練。 <b>第四週：</b> 高低衝擊有氧-4×8、三套動作、下肢肌力訓練。 <b>第五週：</b> 高低衝擊有氧-4×8、三套動作變化I、下肢肌力訓練。 <b>第六週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化I、下肢肌力訓練。 <b>第七週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作II、核心肌群訓練。 <b>第八週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化II、核心肌群訓練。 <b>第九週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化II、核心肌群訓練。 <b>第十週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作III、拉丁有氧體驗。 <b>第十一週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化III、拉丁有氧體驗。 <b>第十二週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化III、拉丁有氧體驗。 <b>第十三週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作IV、拳擊有氧體驗。 <b>第十四週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化IV、拳擊有氧體驗。 <b>第十五週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化IV、拳擊有氧體驗。 <b>第十六週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化V、上肢肌力訓練。	9/09 (上)	三	18:15 至 19:45	16	上限16人 下限14人	2,500	圖書館5樓503教室

- 一、 凡年滿18歲之民眾皆可報名參加，結業時頒發「推廣教育結業證書」，公務人員可認證研習時數。
- 二、 報名注意事項：為鼓勵民眾終身學習，本校所開辦班別非以營利為目的，並儘可能滿足學員學習需求；惟學校有權利彈性調整課程週次，以利開班。  
請審慎考量課程、場地、設備、師資、人身安全等是否符合您的需求來上課，本校將不負責學員上課期間及上下課途中任何安全之責任問題。  
第一次上課，請直接至排定教室上課，並須繳交一寸照片一張及身分證正本(驗畢歸還)。
- 三、
  1. 報名方式：一律現場報名，額滿即止。報名地點→進修部辦公室 時間→上學期111年7月3日(一)；下學期112年1月8日(一)  
(上班時間15:00至21:30 週一至週五國定假日除外 連絡電話：2261-2483分機47 呂先生。)
  2. 本校地址及電話：本校緊鄰捷運板南線海山站，步行5分鐘即可到校。校址：土城區學府路一段241號。(02)2261-2483分機47。
  3. 未達開班人數的班別則不開班，於開課日前公告於最新消息網頁，將另行通知退費相關事宜，學員請持收據至本校進修部辦公室辦理退費。確定開課的班別，學員若個人、課程及場地等因素擬退學者，學員於正式開課前辦理退課，退還學費90%；至開課日起未達全期1/3欲申請退費，退還學費50%；至開課日已逾全期1/3者，不予退費。
  4. 各班依課程性質不同若需教材、用具、材料等請自備，若需購買皆由任課教師協調學員自行處理或收費及採購事宜。
- 四、 開課時間：上學期111年9月04日起開課；下學期112年2月26日起開課。

# 新北市立新北高工112學年度推廣教育班招生簡章

課程編號	課程/教師	教學大綱	開課日期	星期	上課時間	週數	人數	學雜費(元)	地點(圖書館)
8	<p><b>經絡瑜珈進階班</b></p> <p>教師：劉美玉、葉莞瑜《馨絮》</p> <p>*講師簡介： 瑜珈是我熱愛的運動養生方式，且不斷學習吸收新知研究，多年來不斷進修取得國內外瑜珈合格證書，將學習心得分享教授養生瑜珈課程，得到學員支持喜愛，會用心認真持續教學工作。</p> <p><b>瑜珈相關經歷：</b></p> <p>1.中華民國瑜珈協會導師班合格師資 2.美國有氧體適能協會 AFFA TAIWAN 國際認定 MAT 指導教練 3.美國瑜珈聯盟認可 YogaFit® 教師認證 YogaFit teacher training Level、Leve2、Leve3、Leve4、Leve5 及孕婦瑜珈、老人瑜珈、療癒瑜珈認證及瑜珈解剖學專修證書合格師資..等。</p>	<p>第一週：調整體態、複習正確姿勢。 第二週：伸展、放鬆法練習。 第三週：腿部、髖部姿勢強化。 第四週：腿部、髖部姿勢強化。 第五週：各肌群伸展鍛鍊(一)。 第六週：各肌群伸展鍛鍊(二)。 第七週：強化消化吸收，腹部核心肌群鍛鍊。 第八週：強化消化吸收，腹部核心肌群鍛鍊。 第九週：加強體態優美，胸、腰動作。 第十週：加強體態優美，胸、腰動作。 第十一週：強化細胞活力，呼吸法、四肢動作。 第十二週：強化細胞活力，呼吸法、四肢動作。 第十三週：改善內分泌系統運作動作練習。 第十四週：改善內分泌系統運作動作練習。 第十五週：身心喜悅綜合練習。 第十六週：身心喜悅綜合練習。</p>	9/09 (上)	三	19:45 至 22:00	16	上限17人 下限15人	3,000	圖書館5樓503教室

- 一、 凡年滿18歲之民眾皆可報名參加，結業時頒發「推廣教育結業證書」，公務人員可認證研習時數。
- 二、 報名注意事項：為鼓勵民眾終身學習，本校所開辦班別非以營利為目的，並儘可能滿足學員學習需求；惟學校有權利彈性調整課程週次，以利開班。  
請審慎考量課程、場地、設備、師資、人身安全等是否符合您的需求來上課，本校將不負責學員上課期間及上下課途中任何安全之責任問題。  
第一次上課，請直接至排定教室上課，並須繳交一寸照片一張及身分證正本(驗畢歸還)。
- 三、
  1. 報名方式：一律現場報名，額滿即止。報名地點→進修部辦公室 時間→上學期111年7月3日(一)；下學期112年1月8日(一)  
(上班時間15:00至21:30 週一至週五國定假日除外 連絡電話：2261-2483分機47 呂先生。)
  2. 本校地址及電話：本校緊鄰捷運板南線海山站，步行5分鐘即可到校。校址：土城區學府路一段241號。(02)2261-2483分機47。
  3. 未達開班人數的班別則不開班，於開課日前公告於最新消息網頁，將另行通知退費相關事宜，學員請持收據至本校進修部辦公室辦理退費。確定開課的班別，學員若個人、課程及場地等因素擬退學者，學員於正式開課前辦理退課，退還學費90%；至開課日起未達全期1/3欲申請退費，退還學費50%；至開課日已逾全期1/3者，不予退費。
  4. 各班依課程性質不同若需教材、用具、材料等請自備，若需購買皆由任課教師協調學員自行處理或收費及採購事宜。
- 四、 開課時間：上學期111年9月04日起開課；下學期112年2月26日起開課。