

新北市立新北高工114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)
----------	-------	------	----------	----	------	----	----	------------	--------------

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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114學年度推廣教育班招生簡章

1	養生瑜珈基礎班 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。 瑜珈相關經歷： 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。	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。	9/08 (上)	3/2 (下)	—	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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114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)
----------	-------	------	----------	----	------	----	----	------------	--------------

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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114學年度推廣教育班招生簡章

2	進階養生瑜珈班 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， 瑜珈相關經歷： 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	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、打擊蝴蝶袖。 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。	9/09 (上)	3/03 (下)	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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114學年度推廣教育班招生簡章

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.銅鑼聲波振動療愈師									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114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)
3	羽球進階班 教師：郭怡君 新北高工體育教師 講師簡介： 國手教練 中華民國羽球協會 B 級教練 中國石油簽約選手	第一週： 動態熱身操、課程說明 第二週： 左右移位高遠球。 第三週： 左右移位切球。 第四週： 網前兩邊封網。 第五週： 網前兩邊封網。 第六週： 半場平抽球。 第七週： 半場腰帶球。 第八週： 網前短球鉤對角。 第九週： 左右挑球挑對角。 第十週： 殺球。 第十一週： 殺球。 第十二週： 全場切放挑 第十三週： 半場殺放挑 第十四週： 底線抽對角。 第十五週： 底線平抽鉤對角。 第十六週： 雙打輪轉。	9/09 (上) 3/0 (下)	二	19：30 至 21：05	16	上限 12人 下限 10人	3,050	新北高工 志清堂

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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114學年度推廣教育班招生簡章

4	羽球初級班 教師：郭怡君 新北高工體育教師 講師簡介： 國手教練 中華民國羽球協會 B 級教練 中國石油簽約選手	第一週：動態熱身操、課程說明 第二週：握拍、基本動作。 第三週：發球、高遠球。 第四週：發球、高遠球。 第五週：網前短球、挑球 第六週：網前短球、挑球。 第七週：平球、封網。 第八週：平球、封網。 第九週：步法。 第十週：步法。 第十一週：高遠球、挑球。 第十二週：高遠球、挑球。 第十三週：左右步法、網前球 第十四週：左右步法、網前球。 第十五週：半場步法、長挑。 第十六週：半場步法、長挑。	9/10 (上)	三	19 : 30 至 21 : 05	16	上限 12人 下限 10人	3,050	新北高工 志清堂
---	--	--	-------------	---	-------------------------	----	------------------------	-------	-------------

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)
----------	-------	------	----------	----	------	----	----	------------	--------------

- 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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)
- 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**114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114學年度推廣教育班招生簡章

5	經絡瑜珈基礎班 教師：劉美玉 *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。 瑜珈相關經歷： 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。	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。	9/11 (上)	3/05 (下)	四	19：00 至 21：30	16	上限 20人 下限 18人	2,800	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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114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)
----------	-------	------	----------	----	------	----	----	------------	--------------

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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114學年度推廣教育班招生簡章

6	健康養生瑜珈-基礎班 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， 瑜珈相關經歷： 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	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、打擊蝴蝶袖。 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。	9/12 (上)	3/06 (下)	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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114學年度推廣教育班招生簡章

11.中華民國兒童瑜伽協會師資 12.艾氏瑜伽的 Workshop. Martin Zilbauer Panjandrum Sharma 證書 13.台灣瑜伽提斯協會 極致塑腰與塑腿研習 14.內核心呼吸教師證書 15.美國 KRI 昆達里尼瑜伽一級專業師資 16.美國 KRI 昆達里尼二級覺知溝通 17.銅鑼聲波振動療愈師									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114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)
----------	-------	------	----------	----	------	----	----	------------	--------------

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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114學年度推廣教育班招生簡章

7	Hi-Low 有氧舞蹈 教師：陳怡穎 新北高工體育教師 講師簡介： 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	第一週： 始業式課程介紹-身體中心線與基本動作說明。 第二週： 高低衝擊有氧-暖身、高低衝擊有氧拆解組合、上肢肌力訓練。 第三週： 高低衝擊有氧-暖身、高低衝擊有氧拆解組合、上肢肌力訓練。 第四週： 高低衝擊有氧-4×8、三套動作、下肢肌力訓練。 第五週： 高低衝擊有氧-4×8、三套動作變化I、下肢肌力訓練。 第六週： 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化I、下肢肌力訓練。 第七週： 高低衝擊有氧-4×8 三套動作II、核心肌群訓練。 第八週： 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化II、核心肌群訓練。 第九週： 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化II、核心肌群訓練。 第十週： 高低衝擊有氧-4×8 三套動作III、拉丁有氧體驗。 第十一週： 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化III、拉丁有氧體驗。 第十二週： 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化III、拉丁有氧體驗。 第十三週： 高低衝擊有氧-4×8 三套動作IV、拳擊有氧體驗。 第十四週： 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化IV、拳擊有氧體驗。 第十五週： 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化IV、拳擊有氧體驗。 第十六週： 高低衝擊有氧-4×8 三套動作變化V、上肢肌力訓練。	9/10 (上)	三	18：50 至 20：25	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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114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)
----------	-------	------	----------	----	------	----	----	------------	--------------

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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**

新北市立新北高工114學年度推廣教育班招生簡章

8	經絡瑜珈進階班 教師：劉美玉、葉莞瑜《馨絮》 *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。 瑜珈相關經歷： 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。	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。	9/10 (上)	3/04 (下)	三	20：35 至 22：10	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 114年7月1日(一)；下學期 115年1月6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 邵先生。)

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114年9月08日起開課；下學期115年3月2日起開課。**