

# 新北市立新北高工113學年度推廣教育班招生簡章

[illegible]

- 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，並須繳交一時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113年9月04日起開課；下學期114年2月26日起開課。

# 新北市立新北高工113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<br>(元) | 地 點<br>(圖書館)         |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|---------------------|----|------------------------|------------|----------------------|
| 2    | <p><b>進階養生瑜珈班</b><br/>教師：葉莞瑜《馨絮》<br/>*講師簡介：<br/>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><br/>1.美國有氧體適能協會 AFAA TAIWAN 國際認定 MAT 指導教練<br/>2.AFFA TAIWAN APEX 2011 2013 瑜珈研習<br/>3.Ashtanga Workshop conducted by Pankaj Sharma<br/>4.2011-2012 adidas 國際健身瑜珈研習<br/>5.勞工大學拳瑜珈進階課程研習<br/>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<br/>7.脊椎力學應用研習班<br/>8.喜悅之路呼吸法及身印法師資研習<br/>9.台灣急救教育推廣 CPR 研習證書<br/>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<br/>11. 中華民國兒童瑜珈協會師資<br/>12. 艾氏瑜珈的 Workshop. ……<br/>Martin Zilbauer<br/>Panjandrum Sharma 證書<br/>13. 台灣瑜珈提斯協會<br/>極致塑腰與塑腿研習<br/>14. 內核心呼吸教師證書<br/>15. 美國 KRI 昆達里尼瑜珈一級專業師資<br/>16. 美國 KRI 昆達里尼二級覺知溝通<br/>17. 銅鑼聲波振動療癒師</p> | <p>第一週：相見歡、了解正確姿勢。<br/>第二週：提升心肺功能、放鬆身体。<br/>第三週：基礎動作、打擊糊蝶袖。<br/>第四週：強化胸腺、開展胸肌。<br/>第五週：緊實腹肌、胸骨刺激法。<br/>第六週：強化心臟、消除心胸窩的疲勞。<br/>第七週：腸胃功能、雕塑腹部。<br/>第八週：加強因老化而導致的平衡。<br/>第九週：身體運化功能。<br/>第十週：改善脂肪型肥胖。<br/>第十一週：強化腹部功能、幫助脂肪代謝順暢。<br/>第十二週：加強身體排毒能力，改善失眠狀況。<br/>第十三週：提升生命活力。<br/>第十四週：提升腹部臟腑機能。<br/>第十五週：提升身体能量。<br/>第十六週：体位法複習。</p> | 9/05<br>(上) | 二  | 19：00<br>至<br>21：30 | 16 | 上限<br>20人<br>下限<br>18人 | 2,600      | 圖書館 5<br>樓 503<br>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**113年9月04日起開課**；下學期**114年2月26日起開課**。

# 新北市立新北高工113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<br>(元)   | 地 點<br>(圖書館) |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|-----------|----------------------------------|--------------|--------------|
| 3    | <b>羽球進階班</b><br>教師：郭怡君<br>新北高工體育教師<br><br><b>講師簡介：</b><br>國手教練<br>中華民國羽球協會 B 級教練<br>中國石油簽約選手 | <b>第一週：</b> 動態熱身操、課程說明<br><b>第二週：</b> 左右移位高遠球。<br><b>第三週：</b> 左右移位切球。<br><b>第四週：</b> 網前兩邊封網。<br><b>第五週：</b> 網前兩邊封網。<br><b>第六週：</b> 半場平抽球。<br><b>第七週：</b> 半場腰帶球。<br><b>第八週：</b> 網前短球鉤對角。<br><b>第九週：</b> 左右挑球挑對角。<br><b>第十週：</b> 殺球。<br><b>第十一週：</b> 殺球。<br><b>第十二週：</b> 全場切放挑<br><b>第十三週：</b> 半場殺放挑<br><b>第十四週：</b> 底線抽對角。<br><b>第十五週：</b> 底線平抽鉤對角。<br><b>第十六週：</b> 雙打輪轉。 | <b>9/05<br/>(上)</b><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><b>2/27<br/>(下)</b> | 二  | <b>19：30<br/>至<br/>21：05</b> | <b>16</b> | <b>上限<br/>12人<br/>下限<br/>10人</b> | <b>3,050</b> | 新北 高工<br>志清堂 |
| 4    | <b>羽球初級班</b><br>教師：郭怡君<br>新北高工體育教師<br><br><b>講師簡介：</b><br>國手教練<br>中華民國羽球協會 B 級教練<br>中國石油簽約選手 | 第一週：動態熱身操、課程說明<br>第二週：握拍、基本動作。<br>第三週：發球、高遠球。<br>第四週：發球、高遠球。<br>第五週：網前短球、挑球<br>第六週：網前短球、挑球。<br>第七週：平球、封網。<br>第八週：平球、封網。<br>第九週：步法。<br>第十週：步法。<br>第十一週：高遠球、挑球。<br>第十二週：高遠球、挑球。<br>第十三週：左右步法、網前球<br>第十四週：左右步法、網前球。<br>第十五週：半場步法、長挑。<br>第十六週：半場步法、長挑。                                                                                                                       | <b>9/06<br/>(上)</b><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><b>3/06<br/>(下)</b> | 三  | <b>19：30<br/>至<br/>21：05</b> | <b>16</b> | <b>上限<br/>12人<br/>下限<br/>10人</b> | <b>3,050</b> | 新北 高工<br>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**113年9月04日起開課**；下學期**114年2月26日起開課**。

# 新北市立新北高工113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<br>(元)                     | 地 點<br>(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：</p> <p>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証書，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</p> <p>2.美國有氧體適能協會 AFFA TAIWAN 國際認定 MAT 指導教練</p> <p>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、体態。</p> <p>第二週：正確伸展、放鬆身体。</p> <p>第三週：強化腿部、髖部。</p> <p>第四週：強壯腿部、髖部。</p> <p>第五週：延緩老化，各肌群伸展鍛鍊。</p> <p>第六週：延緩老化，各肌群伸展鍛鍊。</p> <p>第七週：強化消化吸收腹部核心肌群鍛鍊。</p> <p>第八週：強化消化吸收腹部核心肌群鍛鍊。</p> <p>第九週：体態優美，胸、腰動作。</p> <p>第十週：体態優美，胸、腰動作。</p> <p>第十一週：細胞活力，呼吸法、四肢動作。</p> <p>第十二週：細胞活力，呼吸法、四肢動作。</p> <p>第十三週：改善內分泌系統運作。</p> <p>第十四週：改善內分泌系統運作。</p> <p>第十五週：身心喜悅。</p> <p>第十六週：身心喜悅。</p> | 9/07<br>(上) | 3/07<br>(下) | 四    | 19：00<br>至<br>21：30 | 16 | 上限<br>20<br>人<br>下限<br>18<br>人 | 2,600        | 圖書館 5<br>樓 503<br>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，並須繳交一時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113年9月04日起開課；下學期114年2月26日起開課。

# 新北市立新北高工113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<br>(元)   | 地 點<br>(圖書館)  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|-----------|----------------------------------|--------------|---------------|
| 6    | <b>健康養生瑜珈-基礎班</b><br>教師：葉莞瑜《馨絮》<br>*講師簡介：<br>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，<br><br><b>瑜珈相關經歷：</b><br>1. 美國有氧體適能協會 AFAA TAIWAN 國際認定 MAT 指導教練<br>2. AFFA TAIWAN APEX 2011 2013瑜加研習<br>3. Ashtanga Workshop conducted by Pankaj Sharma<br>4. 2011.2012 adidas 國際健身瑜珈研習<br>5. 勞工大學拳瑜珈進階課程研習<br>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<br>7. 脊椎力學應用研習班<br>8. 喜悅之路呼吸法及身印法師資研習<br>9. 台灣急救教育推廣 CPR 研習證書<br>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<br>11. 中華民國兒童瑜珈協會師資<br>12. 艾氏瑜珈的 Workshop. …… Martin Zilbauer Panjandrum Sharma 證書<br>13. 台灣瑜珈提斯協會極致塑腰與塑腿研習<br>14. 內核心呼吸教師證書<br>15. 美國 KRI 昆達里尼瑜珈一級專業師資<br>16. 美國 KRI 昆達里尼二級覺知溝通<br>17. 銅鑼聲波振動療癒師 | 第一週：瞭解正確姿勢、體態。<br>第二週：提升心肺功能、放鬆身體。<br>第三週：基礎動作、打擊糊蝶袖。<br>第四週：強化胸腺、開展胸部。<br>第五週：緊實腹肌、胸骨刺激法。<br>第六週：強化心臟、消除胸部的疲勞。<br>第七週：雕塑腹部改善排泄系統。<br>第八週：疏解現代人因緊張而引起的胃部不適。<br>第九週：改善身體機能。<br>第十週：改善脂肪型肥胖。<br>第十一週：強化腹部功能、代謝順暢。<br>第十二週：改善身體排毒能力。<br>第十三週：提升生命活力。<br>第十四週：提升腹部臟腑機能。<br>第十五週：提升身體能量。<br>第十六週：體位法複習。 | <b>9/08<br/>(上)</b><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><b>3/08<br/>(下)</b> | 五  | <b>19：00<br/>至<br/>21：30</b> | <b>16</b> | <b>上限<br/>20人<br/>下限<br/>18人</b> | <b>2,600</b> | 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113年9月04日起開課 ；下學期114年2月26日起開課。**

# 新北市立新北高工113學年度推廣教育班招生簡章

| 課程<br>編號 | 課程/教師                                                                                                                                                                                                              | 教學大綱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 開課<br>日期                                                                       | 星期 | 上課時間                         | 週數        | 人數                               | 學雜費<br>(元)   | 地 點<br>(圖書館)         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|-----------|----------------------------------|--------------|----------------------|
| 7        | <b>Hi-Low 有氧舞蹈</b><br>教師：陳怡穎<br>新北高工體育教師<br><br><b>講師簡介：</b><br>國立台灣師範大學運動競技學系畢業<br>國立體育大學體育推廣學系碩士班畢業<br>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。<br><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。<br><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。<br><b>第四週：</b> 高低衝擊有氧-4×8、三套動作、下肢肌力訓練。<br><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。<br><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。<br><b>第七週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作II、核心肌群訓練。<br><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。<br><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。<br><b>第十週：</b> 高低衝擊有氧-4×8 三套動作III、拉丁有氧體驗。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。 | <b>9/09<br/>(上)</b><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><b>3/06<br/>(下)</b> | 三  | <b>18：15<br/>至<br/>19：45</b> | <b>16</b> | <b>上限<br/>16人<br/>下限<br/>14人</b> | <b>2,500</b> | 圖書館 5<br>樓 503<br>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**113年9月04日起開課**；下學期**114年2月26日起開課**。

# 新北市立新北高工113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<br>(元)   | 地 點<br>(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：</p> <p>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証書，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</p> <p>2.美國有氧體適能協會 AFFA TAIWAN 國際認定 MAT 指導教練</p> <p>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。</p> <p>第二週： 伸展、放鬆法練習。</p> <p>第三週： 腿部、髖部姿勢強化。</p> <p>第四週： 腿部、髖部姿勢強化。</p> <p>第五週： 各肌群伸展鍛鍊(一)。</p> <p>第六週： 各肌群伸展鍛鍊(二)。</p> <p>第七週： 強化消化吸收， 腹部核心肌群鍛鍊。</p> <p>第八週： 強化消化吸收， 腹部核心肌群鍛鍊。</p> <p>第九週： 加強體態優美，胸、腰動作。</p> <p>第十週： 加強體態優美，胸、腰動作。</p> <p>第十一週： 強化細胞活力，呼吸法、四肢動作。</p> <p>第十二週： 強化細胞活力，呼吸法、四肢動作。</p> <p>第十三週： 改善內分泌系統運作動作練習。</p> <p>第十四週： 改善內分泌系統運作動作練習。</p> <p>第十五週： 身心喜悅綜合練習。</p> <p>第十六週： 身心喜悅綜合練習。</p> | <b>9/09<br/>(上)</b> | 三  | <b>19：45<br/>至<br/>22：00</b> | <b>16</b> | <b>上限<br/>17人<br/>下限<br/>15人</b> | <b>3,000</b> | 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113年9月04日起開課 ；下學期114年2月26日起開課。**