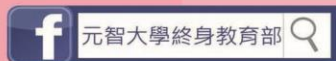


元智大學

2022年4月號



機會 | 挑戰 | 改變

School of Lifelong
Education
Yuan Ze University

終身教育部推廣中心



【自辦課程】好課推薦

兒童課後照顧服務180小時專業訓練

幸福股市投資術基礎班 | 進階班

從英文基礎至挑戰多益600分

公寓大廈管理服務人員培訓班

【線上課程】價值投資|養股成長法

When I thought I couldn't go on, I forced myself to keep going.
My success is based on persistence, not luck.



高三先修 學士學分班

實體授課 遠距教學

工程學院
管理學院
資訊學院
電機通訊學院
人文社會學院

*高三學生先修學士學分班 111/6 月即將開課，歡迎洽詢 03-4638800#2488 柳小姐。

111 年暑期元智大學 大學先修課程



修課資訊

開課名稱	選別	學分數	說明
微積分(一)(遠距教學) 歡迎電通學院、機械系、化材系學生修讀 (英語學士班學生除外)	必修	3	1. 該課程為電通學院必修課程 2. 本校各學院所屬學系學生修讀，可依本校抵免規定，於入學時辦理抵認
程式設計及程式設計實習 程式設計(3學分)程式設計實習(2學分)	必修	5	1. 程式設計為資工系「系必修」課程 2. 程式設計實習為資工系「通識共同必修程式語言」課程 3. 本校各學院所屬學系學生修讀，可依本校抵免規定，於入學時辦理抵認
微積分(遠距教學) 歡迎管理、人文社會學院所屬學系學生修讀	必修	3	1. 該課程為管理學院學士班必修課程 2. 本校各學院所屬學系學生修讀，可依本校抵免規定，於入學時辦理抵認
微積分(英文授課) 歡迎工程及電通學院、資管系、資傳系學生修讀 (含英語學士班學生)	必修	3	1. 該課程為工程學院英語學士班必修課程 2. 本校各學院所屬學系學生修讀，可依本校抵免規定，於入學時辦理抵認
微積分(中文授課) 歡迎機械系、化材系、電通及資訊學院 所屬學系學生修讀(英語學士班學生除外)	必修	3	1. 該課程為工程學院必修課程 2. 本校各學院所屬學系學生修讀，可依本校抵免規定，於入學時辦理抵認
職場英文	必修	1	1. 該課程為應外系必修課程 2. 本校各學院所屬學系學生修讀，可依本校抵免規定，於入學時辦理抵認

活動
對象

本校準大一新生、高中生

各位同學學過來，本校為讓同學做好學習銜接，提升進入大學後之基礎學科能力，特別設計基礎必選修之「大學先修課程」，鼓勵同學們善用暑期時間修讀與充實自我，讓你獲得大學基礎學科知識及提前體驗準大學生活！

上課
費用

NT 1,500 元 / 每學分

課程
地點

元智大學校區

報名
時間

即日起至額滿為止

報名
網址

<https://reurl.cc/nEA3Ae>
或掃描QR CODE報名
報名前請務必確認本校抵免規定再行報名



即刻報名



線上客服
@iyu24

元智大學 | 32003 桃園市中壢區遠東路135號 <http://www.yzu.edu.tw>

聯絡人：終身教育部1107辦公室 電話：03-4638800 分機：2490 或專線03-4345454

單堂體驗\$200

燃脂尊巴ZUMBA有氧運動
每週五 18:00-19:00 ★



6.11

7.2

4/29截止

公寓大廈管理服務人員
培訓(社區總幹事)



休閒運動舞蹈

曲線美動起來~(1013木質地板舞蹈教室上課.適合初學者學習)

燃脂尊巴 Zumba 有氧運動	結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，你會擺動你的臀部 和跳著結合各種拉丁舞蹈的快速舞步，像是康比亞，騷莎， 曼波，佛朗明哥，恰恰，雷鬼，森巴及肚皮舞等，也會融入 電子風格的舞曲及嘻哈舞步，Zumba 是一種會讓你感受到 強大力量的舞蹈形式！	Kiwi 老師	週五(8 堂) 18:00~19:00	1300 元 可隨時插班 報名
塑身 瑜珈提斯 (週三晚班)	熱能塑體瑜珈是一種充滿活力的革新式瑜珈，動作以完整瑜 珈基礎，結合地板、站姿及改良式伸展，訓練活氧瑜珈的律 動，達到均衡身心及塑身健美功效。引導瑜珈全方位練習,改 善肥胖、疲憊、肌肉緊繃、筋骨酸痛等問題。	何佩玲 老師	每週三(8 堂) (A)18:30-19:30 (B)19:40-20:40	1300 元 可隨時插班 報名
燃脂 拳擊有氧 (週一晚班)	KICKBOXING 是近年來相當受歡迎的團體運動課程之一，簡 單易學，燃脂率超高，加上有攻擊及防禦的套路安排，既刺 激又有趣，對於紓解壓力的效果非常好，本課程超會流汗， 讓您有 double 的熱量消耗，歡迎大家來嘗試體驗。本課程 適合所有年齡層。	Ricky 老師	每週一(8 堂) (A)18:30-19:30 (B)19:40-20:40	1300 元 可隨時插班 報名
站立技防身實 戰班(泰拳) (週四晚班)	課程重點並非擊敗或擒拿敵人，而是在遭受攻擊時儘量減少自 身的傷害。現今社會事件頻傳，不論學習何種防身術，都希望 能透過訓練強化體能及自我保護能力，並藉由系統性解說，讓 學員瞭解如何應對、防衛，運用身邊物品幫助自己脫離險境。 本班以拳、腿、肘、膝、抱摔組合技術演練及實戰為主。站立 技指以站立的姿勢進行打擊、抱摔的徒手搏擊實戰技術。	Ricky 老師	每週四(8 堂) 18:40-19:40	1500 元 (器材訓練費 另繳) 可隨時插班 報名
窈窕曲線班 (週二晚班)	藉由低強度肌力訓練，搭配高強度間歇，促進肌肉生長並增 加新陳代謝，同時心肺的訓練能夠加速脂肪燃燒，使線條 更加明顯！一、腿部及臀部肌力訓練，加強此部位代謝能 力，二、著重背部訓練，並緩解肩頸痠痛 三、馬甲線特訓： 全方位核心訓練，增加腹部線條，改善下背問題四、Tabata： 高強度間歇運動增加脂肪燃燒，提升心肺能力	Julie 老師	每週二(8 堂) (A)18:30-19:30 (B)19:40-20:40	1300 元 可隨時插班 報名
塑身修長 經絡瑜珈班 (平日下午班)	◎本課程為絕對小班制，可安全指導到每位學員。具備清晰 的口指令，並擅長冥想式引導。帶領學員以安全有效的方式 進入瑜珈身心靈的練習。課程以循序漸進並安全的方式練 習，以基礎瑜珈動作來進入瑜珈世界。特別適合瑜珈新鮮 人、及對瑜珈又愛又怕受傷的人。讓每個練習者都能獲得 瑜珈練習所帶來的身心益處。 <u>舊生續報 85 折,請踴躍報名</u>	清河新藏 老師 可插班 可單堂	(隨報隨上) 每週四 (7-9 堂) 14:00-15:30	(7 堂)\$1270 (8 堂)\$1450 (9 堂)\$1630 單堂:200 元 可隨時插班 報名
拉丁舞 入門班 (二人就開班) (不限年紀)	輕快的恰恰、浪漫的倫巴、熱情的森巴、活潑的捷舞、霸氣 的鬥牛，藉由不同拉丁舞科的教學，從而訓練自身核心肌肉 能力、身體協調能力，進而鍛鍊身體線條。想要擁有良好的 身體曲線、挺直漂亮的站姿嗎?就加入拉丁舞的世界吧!小班 制教學夫妻、情侶二人齊報更優惠，更能增進感情!	瓦斯 老師	週五(8 堂) 20:00 ~ 21:00	學員款 \$2000 可隨時插班 報名
PoundFit 鼓棒燃脂 雕塑有氧	POUND Fit，是藉由特製的輕量化鼓棒為器材，在敲擊空氣 與地板之間，達到伸展的有氧運動，Pound 是全身鍛鍊訓 練，隨著身體不同姿勢如伸展、深蹲，手上拿著鼓棒，配合 節拍敲擊地板或空氣，揮別以往制式的運動訓練。 <u>全身鍛鍊</u> 訓練，隨著身體不同姿勢如伸展、深蹲，手上拿著鼓棒，配合 節拍敲擊地板或空氣，揮別以往制式的運動訓練。鍛鍊身體的 同時，能享受音樂，更能提升運動者的專注力及協調性。此課 程可以瘦手臂及大腿、平坦小腹、強化基本肌肉組織，還會鍛 煉平時不常用到的肌肉，讓你在玩樂中不知不覺地讓身形更有 線條。	曉音 老師	週五(10 堂) 午間班 (確定開班) 12:05 ~ 12:50 星光班 19:05 ~ 19:50	學員款 \$3000 材料費 \$100 可隨時插班 報名

冬季運動課程

寒冬來時最享受的時刻就是親朋好友一家吃著火鍋讓身體暖暖的
可是吃完後擔心的事來了，肚子怎麼又圓了一圈
終身教育部一系列運動課程，讓您消耗熱量沒煩惱

精彩的上課影片



【燃脂尊巴ZUMBA有氧運動】

結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，你會擺動你的臀部和跳著結合各種拉丁舞蹈的快速舞步，像是康比亞，騷莎，曼波，佛朗明哥，恰恰，雷鬼，森巴及肚皮舞等，也會融入電子風格的舞曲及嘻哈舞步，ZUMBA是一種會讓你感受到強大力量的舞蹈形式！是一套充滿活力與奔放的健身運動，在熱情的音樂帶動下，可以盡情享受肢體舞動的愉悅氣氛，更進一步達到健身的效果！

【POUNDFIT鼓棒燃脂雕塑有氧班-午間班及星光班】

精彩的上課影片

POUND是全身鍛鍊訓練，隨著身體不同姿勢如伸展、深蹲，手上拿著鼓棒，配合節拍敲擊地板或空氣，揮別以往制式的運動訓練。鍛煉身體的同時，能享受音樂，更能提升運動者的專注力及協調性。此課程可以瘦手臂及大腿、平坦小腹、強化基本肌肉組織，還會鍛煉平時不常用到的肌肉，讓你在玩樂中不知不覺地讓身形更有線條。



【伸展減痛紓壓班】

學習正確和合適的伸展動作，加上身心觀察，減輕肌肉及關節壓力，舒緩肌肉繃緊和腰酸背痛，減少心理和生理上的疲勞，更可提工作效率。伸展運動的好處多多~~減低肌肉的痠軟/麻痺/疼痛/抽筋的症狀（無需：藥物、藥膏貼）、改善姿勢、增加身體柔軟度、減緩體適能退步、提升關節活動幅度、減少運動受傷機會、放鬆心情、有助入睡

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
中午	芭蕾雕塑(午間班) 	芭蕾雕塑(午間班) 		燃脂尊巴有氧(午間班) 限定 元智教職員 (滿班)	POUNDFIT鼓棒雕塑有氧 	
下午				塑身修長經絡瑜珈班 		伸展減痛紓壓班
晚上	燃脂拳擊有氧運動(A班) 	窈窕曲線班 雕塑馬甲 	塑身瑜珈提斯運動(A班) 	站立技防身實戰班 	燃脂尊巴Zumba有氧運動 	
	燃脂拳擊有氧運動(B班) 		塑身瑜珈提斯運動(B班) 		PoundFit鼓棒雕塑有氧 	
					國標舞-拉丁舞入門班 	

創意生活幸福手作

學個第二專長(材料費另計)

書法研習班 週二/週五班	透過簡單的筆法，結合詩詞，以化繁為簡方式個別教學，無字帖輕鬆學習，以個人學習進度為指導標準，無論初學或進階都能在短期學習中獲得技巧。包括握筆姿勢、基本行書寫法。教學內容涵蓋廣泛，讓您輕鬆學會基本功。	許瑞月 老師 #新生報名請洽櫃台預約。	每週二(8 堂) 08:00-10:00 或 每週五(8 堂) 08:00-10:00	1400 元
國畫研習班 週二/週五班	透過簡單的素描，結合國畫創作，以化繁為簡方式教學，包括國畫、水彩、油畫等描寫花鳥、山水、走獸基本畫法。教學內容涵蓋廣泛，搭配詳實的圖文步驟教學，簡化步驟中迅速學會構圖的技巧～歡迎初學者加入行列。	余芸卉 老師	每週二(8 堂) 08:00-10:00 或 每週五(8 堂) 08:00-10:00	1400 元
線上課程 原子筆 Q 萌插畫	為零基礎大人規劃的畫畫課，本課程帶領從身邊生活小事物，用容易取得的鉛筆、原子筆、中性筆變成萌萌的插畫，讓藝術平易近人生活化，學習把生活的美好隨手紀錄下來	張奎野 老師 掌握投資先機	每週四(8 堂) 18:30-20:30	2500 元 材料自備
專業證券 分析師授課 股市幸福 投資術 (或線上雲端班) 創造被動創造 收入的機會	習得投資一技之長，讓你終生受用，讓你成為穩定獲利的快樂投資人。你還在看漲看跌，用聽名牌、看消息的模式投資嗎？股市無專家只有贏家跟輸家，課程為你揭開贏家的秘密，分享超過 20 年經驗的操作心法及技巧，同時運用資訊時代的優勢大數據式的分析， ■基礎班：帶你掌握投資三大重點：1.如何選股 2.如何找安全的進場點 3.如何適時的出場。初學者輕鬆上手，完全實務現學現用立即上場 ■進階班：1.投資操盤三核心&操盤手在想什麼？&從大師的故事學習投資 & 建立合適的投資部位 2.短、中、長線的選股及操作重點&產業分析概論&產業選股模式 3.主力大戶背後的秘密&大數據趨勢投資法&實務講解&懶人操盤法 4.影響股市多空變化的投資心理學&掌握趨勢發展的波浪理論&學員互動問答隨堂練習 5.透過波浪理論搭配產業分析進行深入的趨勢發展分析&觀盤實戰技巧 &江波圖分析&贏家心法	張奎野 老師 掌握投資先機 	基礎班 每週一(6 堂) 3/14~4/25 19:00-21:30 錯過前兩堂 可補影片 進階班 每週一(6 堂) 111 年 5/9~6/13 19:00-21:30	基礎班 3500-4200 元 進階班 8800 元 基礎班 單堂試上： 700 元 請假 可影片補課
【NEW】 價值投資 養股成長 投資法 (由專業證券分析 師授課)	人不理財 財不理人，小額資金開始也可以創造驚人獲利，課程教你學習正確理財投資觀念，帶你了解股市漲跌背後的秘密，課程分享超過 20 年的投資經驗，教你透過 股票的基本面、籌碼面、技術面，找到具有未來性且股價低估的個股進行投資，再結合大數據分析的養股投資模式，讓你買在股價谷底區，賣在成長高峰區，幫自己創造獲利的金雞母。 上課日：4/9.4/23.5/7.5/21.6/11.6/25	張奎野 老師	隔週六上課 4/9~6/25 14:00~16:00 請假可補 線上影片	學員款： 2990 優惠方式 單期不折扣， 一次報名三 期 8970 元 送一期

想在這時代快速累積財富，那股票投資一定不能沒有

線上課程 週六 14:30~17:00 有上課日：4/9.4/23.5/7.5/21.6/11.6/25

價值投資 | 養股成長投資法
(專業證券分析師授課)

送

3/27(日)
下午一堂課





TOEIC 英語認證基礎班 (目標 500 分以上)	介紹學員全方位正確的英語學習觀念，使學員在了解 TOEIC 考試範圍的同時，也藉由正確紮實的學習法養成，提升日後英語自學的能力，增進英文實力 【確定開課】	呂介夫 老師	可單堂試上 3/5-5/21 每週六(10 堂) 13:00-16:00	4500 元
TOEIC 英語認證進階班(實體) (目標 700 分以上)	本課程強調的不只是應考策略，也將介紹學員全方位正確的英語學習觀念，使學員在了解 TOEIC 考試範圍的同時，也能藉由正確紮實的學習法，增進英文實力。	呂介夫 老師	可單堂試上 每週六(10 堂) 09:00-12:00	4500 元
【NEW】 多益養成計畫 從英文基礎 至挑戰多益 600 分	多益 1 年養成計畫是以英文基礎開始學起，經過 120 小時(共四期)英語課程訓練，可以去報考 TOEIC 測驗；學成之後可以去外國旅遊、經商、交友等等都可以自己一手搞定。 【第一期】 英文基礎班 (10 堂課,每堂 3 小時) 【第二期】 英文進階班 (10 堂課,每堂 3 小時) 【第三期】 挑戰 500 分 (10 堂課,每堂 3 小時) 【第四期】 挑戰 600 分 (10 堂課,每堂 3 小時) 優惠方式 【確定開班】 1.報名二期繳費可享學費 9 折優惠 2.報名三期繳費可享學費 85 折優惠 3.報名四期繳費可享學費 8 折優惠	歐怡君 老師	111/3/7-12/26 週一 18:30~21:30 可報名四期 也可單期報名	每期 3600 元 報名四期 只要 11520 元

· 課程名稱	第二十七屆勞健保暨勞動法規管理師認證班(03-27LB) ★免費贈送「勞工人資法典」！一本逐條解析條文！		
· 課程地點	桃園 元智大學 (桃園市中壢區內壢里遠東路 135 號)		
· 開始日期	2022/4/16	· 結束日期	2022/6/18
· 課程時間	周六 09:00~16:00	· 上課時數	8 天共 48 小時
· 課程介紹	身為人資人員的您是否對於勞動法令有通盤了解？在不景氣時又該如何幫助企業降低各項人事成本？遇到棘手的勞資爭議問題又該如何妥善處理？如果您還懷疑五月一日勞動節或其他國定假日遇例假是否補假或放假，代表您仍未具備人資人員的基本功（週休二日工時的排定），能夠不斷吸收最新法令知識及熟悉實務操作方法，才能為自己創造績效、提升自身價值！ 本認證課程完全以實務導向設計，讓您一次了解勞基法、性別工作平等法、性騷擾防治法、勞退新制因應對策及合法節省勞健保費操作實務，亦教您處理契約終止及員工不能勝		

任及相關問題，並透過案例分析教您破解各項疑難雜症，課後獨家提供免費的【勞資問與答】機制，更能讓您立即成為老闆眼中的紅人！

★內容新增勞基法最新修法趨勢增訂方向及勞資因應策略

4/16 勞保、勞退、職災補償基礎入門 ■ 講師：徐卿廉 老師

一、勞工保險條例說明

- 1、投保單位、被保險人、投保薪資及保險費之認定規定、法規解釋及爭議案例說明
- 2、各項給付規定、法令解釋、爭議案例說明

二、雇主職業災害補償責任與勞工保險職災補償

- 1、勞動基準法職業災害補償之規定
- 2、認定標準及相關法院判決！
- 3、工資補償責任與殘廢補償責任相關法院判決
- 4、如何透過工作規則與商業保險管理職業災害補償風險
- 5、承攬人連帶補償責任之認定

三、勞工退休金條例解析

- 1、適用對象及新舊制的轉換(結清年資及合意終止勞動契約應注意事項、關係企業間調動時如何處理)
- 2、提繳規定：提繳範圍(工資範圍之認定)、提撥比例之調整、委任經理人之處理、暫停提繳之規定等重要規範及相關行政解釋

4/23 勞基法逐條解析基礎入門 ■ 講師：黃竑鈞 老師

一、勞基法與企業經營管理成本

- －工資的定義、工資清冊之內容、行政機關、民事法院、行政法院之見解及案例。
- －勞工特別休假（換休延休有何不同？）及請假之管理實務與法律規定之運用

二、勞動契約與相關勞務給付契約的分辨

- －勞工的定義及委任經理人
- －定期契約與不定期契約的分辨
- －勞動之僱傭契約與承攬契約的差異

三、調動五原則的規定與實務案例處理

四、勞基法勞動契約篇中經濟、懲戒與禁止解僱

五、勞基法修正 40 小時與一例一休工作時間、例假日、休息日的安排、國定假日、彈休、加班換補休的風險管控及工資結構調整

六、正常工時與變形工時的例假日排定調整與工資變動

七、工時管理中出勤記錄之核實記載與修正的意義

5/7 就業歧視、性別工作平等法及性騷擾防治法 ■ 講師：焦興鎧 老師

一、就業歧視問題 1、就業歧視之爭議處理要領

二、防治就業歧視有關新增禁止項 1、職場就業歧視之種類及性別歧視之禁止

三、工作上的性別歧視之禁止

- 1、性別工作平等法中各種假設之規範及促進工作平權

四、性騷擾防治法制 1、性騷擾事件之嚴重性及負面影響

- 2、性騷擾防治法相關條款內容之說明
- 3、企業應注意之性騷擾防治措施及補救方法

5/14 勞健保投保實務操作與保費調節 ■ 講師：徐卿廉 老師

一、勞保局啟動專案查核，投保單位應具備之因應方式

二、應加保而未加保、月投保薪資調整過大為主管機關高風險查核對象

- 三、詳細解析勞健保局進行財稅比對、保費逕調之依據及合法申復作法
- 四、勞保投保單位未到職加保、離職退保及高薪低報，法律通過加罰 4 倍
- 五、投保單位違法將勞保費負擔轉由勞工支付，法律通過加 2 倍
- 六、投保單位未依勞保條例辦理導致員工權益受損，要負民事侵權賠償責任
- 七、投保單位負責人未依規定高薪低報或低薪高報，刑事責任詳實解析
- 八、事業單位面對勞健保局實地訪查應具備之態度與作法
- 九、事業單位進行爭議審議、訴願及行政訴訟介紹與實例解析
- 十、勞保年金及健保新制未來實施雇主因應方式及實例解析

5/21【上午】契約終止後勞資雙方之權利義務 ■講師：章鴻年 老師

一、員工離職的交接義務與預告義務

二、員工預告終止的義務

- 1、員工預告之法律責任 2、員工可否預告終止卻拒絕離職
- 3、員工預告終止雇主可否要求提前離職 4、員工離職是否需雇主批准方能生效

三、勸勞工自行離職或合意離職是否合法

四、契約終止後雇主的義務

- 1、服務證明書的給付義務及返還義務 2、離職證明書給付之義務

五、離職後競業禁止與違約處理

- 1、競業禁止的約定 2、離職原因與競業禁止的效力 3、違反競業約定的處理

六、試用期間終止的事由與義務

- 1、試用期間雇主解僱權與解僱事由 2、試用期間終止與職災 3、試用期間終止與雇主義務

5/21【下午】員工不能勝任工作的判定與執行 ■講師：章鴻年 老師

一、不能勝任的實務操作定義

二、不能勝任的剖析

- 1、不能勝任的主觀標準 2、不能勝任的內容項目

三、管理工作中執行不能勝任認定的方式

- 1、一定程序的設定 2、考績結果作為不能勝任認定之工具
- 3、業績目標的設定作為不能勝任認定之工具 4、不能勝任與情節重大的區別

四、雇主擬定解僱事由的風險

5/28 工作規則撰寫實務 -（員工手冊訂定技巧）■ 講師：黃竑鈞 老師

一、如何運用工作規則進行人事管理之重點說明

二、工作規則與員工手冊之區別與運用

三、工作規則（員工手冊）主要內容——工時、工資、性騷擾、福利等

四、工作規則（員工手冊）應訂定事項逐項說明

五、訂定工作規則（員工手冊）應注意的事項

六、企業自定之工作規則常見的錯誤有哪些？應如何修正？

七、工作規則（員工手冊）的修定程序

八、實際練習與觀摩：包含福利給與辦法的訂定技巧、員工考核範本

6/11 學員簡報案例分析 ■ 講師：協會講師群

6/18 認證口筆試 ■ 講師：協會講師群



中華人事主管協會所有桃園區課程都在元智大學上課喔！。官網搜尋：中華人事主管協會→桃園

時間	課程名稱	講師
2022/4/16	第二十七屆勞健保暨勞動法規管理師認證班 ★免費贈送「勞工人資法典」！	黃竑鈞、徐卿廉、章鴻年、焦興鎧
2022/4/23	高效檔案、時間管理與行程會議安排技巧	劉素真
2022/4/23	勞基法逐條解析基礎入門	黃竑鈞
2022/4/23	溝通表達藝術與簡報技巧	林惠蘭
2022/4/23	績效制度建立與管理 ★準時開課，即將額滿！	李正綱
2022/5/5	人才發展與教育訓練規劃執行	吳昭德
2022/5/7	勞動法人資讀書會—從當月重大勞資新聞事件談起	沈以軒
2022/5/7	核心管理能力與團隊領導養成	張力仁
2022/5/7	專業商務禮儀與活動規劃執行實務	周純如
2022/5/7	採購總務策略與作業流程實務	余明元
2022/5/7	教育訓練規劃執行與成效評估 ★準時開課	吳昭德
2022/5/7	就業歧視、性別工作平等法及性騷擾防治法	焦興鎧
2022/5/7	第二屆採購暨總務專業人員認證班	余明元、蘇承恩、黃曜鴻
2022/5/11	卓越領導與有效管理技巧	吳昭德
2022/5/14	人力成本分析與人力產值規劃 ★準時開課	王行一
2022/5/14	採購合約管理與執行實務	蘇承恩
2022/5/14	勞健保投保實務操作與保費調節	徐卿廉
2022/5/14	團隊激勵與衝突化解技巧	蔡緯昱
2022/5/14	績效管理策略規劃與推行實務	林娟
2022/5/14	第十屆薪資管理師認證班	林娟、郭國平、楊平遠、博文、蘇佩臻、徐卿廉
2022/5/21	工作計劃控管與高績效管理	張力仁
2022/5/21	契約終止後勞資權利義務與員工不能勝任之判定	章鴻年
2022/5/21	採購談判議價與降低成本技巧	黃曜鴻
2022/5/21	績效考核制度設計與運用	林娟
2022/5/28	人才發展與教育訓練規劃執行	博文
2022/6/11	第四十六屆人力資源管理師認證班 ★超過萬家知名企業指名持中華人事主管協會人資證照優先面試！	郭國平、博文、吳昭德、李正綱、王行一等

備註：不限學校在校生憑學生證(碩士在職專班除外)，報名全期認證課程 5 折優惠。元智校友 8 折優惠！

元智大學 燃脂拳擊有氧運動

A班週一 18:30-19:30 | B班週一 19:40-20:40
隨時可單堂體驗:200元

課程目標

以基本拳擊有氧動作為基礎，交替以高低衝擊動作、同時結合不同元素如拳擊、循環肌力之方式進行，進而強化心肺功能，並搭配全身性的肌力訓練，達到塑身、燃脂、促進血液循環及新陳代謝。

課程內容

久坐族最愛流汗首選～

KICKBOXING是近年來相當受歡迎的團體運動課程之一，簡單易學，燃脂率超高，加上有攻擊及防禦的套路安排，既刺激又有趣，對於紓解壓力的效果非常好，

本課程超會流汗，讓您有double的熱量消耗
歡迎大家來嘗試體驗。本課程適合所有年齡層。



馮智良 Ricky 教練

專長：個人體適能規劃 高低衝擊有氧 階梯有氧 拳擊有氧 混合有氧
皮拉提斯 瑜珈 曲線雕塑 飛輪教學 游泳教學 重量訓練……等
經歷：美商莊園瑜珈 曲線總監；美國有氧體適能協會重量訓練教官；
康寧醫院健康運動中心主管；署立桃園醫院減重班有氧老師；
極限運動俱樂部飛輪老師；中原、元智大學瑜珈、有氧老師等
專業證照：美國有氧體適能協會(AFAA)；
國際私人教練證(PFT) 重量訓練教練(FT) 有氧老師(PIC)；
美國YOGAFIT 國際瑜珈證照

元智大學 站立技防身實戰班 (散打泰拳運動)

週四 18:40-19:40
隨時可單堂體驗:200元

【課程目標】

- 1、灌輸正確防身觀念，迴避危險情境，冷靜面對危機。
- 2、了解各種物品特性，最適當最有效的使用操作，作為保護自己，對抗歹徒的工具。

【課程內容】

課程重點並非擊敗或擒拿敵人，而是在遭受攻擊時儘量減少自身的傷害。現今社會事件頻傳，不論學習何種防身術，都希望能透過訓練強化體能及自我保護能力，並藉由系統性解說，讓學員瞭解如何應對、防衛，運用身邊物品幫助自己脫離險境。

【課程簡介】

站立技的意思是以站立的姿勢進行打擊、抱摔的徒手搏擊實戰技術。本班以拳、腿、肘、膝、抱摔組合技術演練及實戰為主。

【課程目的】

√ 強化體能 √ 自我保護 √ 降低傷害



元智大學 雕塑馬甲線-窈窕曲線班

A班週二 18:30-19:30 | B班週二 19:40-20:40
隨時可單堂體驗:200元

為什麼吃了很少
但還是瘦不下來，熱量還是無法有效消耗？
為什麼整天也沒搬重物
但一下班後腰痠背痛，坐也不舒服、睡也睡不好？

冬天來臨，大魚大肉吃了許多的麻辣鍋
一到夏天後開始擔心沒有線條怎麼辦
相關醫學報導，肌耐力不足基礎代謝率低
提升肌肉量，可改善提升基礎代謝率對減重相當有幫助
也讓許多因肌肉量不足的腰痠背痛改善甚至消失

本課程藉由低強度肌力訓練，搭配高強度間歇，
促進肌肉生長並增加新陳代謝，
同時心肺的訓練能夠加速脂肪燃燒，
使線條更加明顯！

一、性感翹臀

腿部及臀部肌力訓練，加強此部位代謝能力

二、消除虎背熊腰

著重背部訓練，並緩解肩頸痠痛

三、馬甲線特訓

全方位核心訓練，增加腹部線條，改善下背問題

四、Tabata

高強度間歇運動增加脂肪燃燒，提升心肺能力

JULIE 老師

經歷：中壢國民運動中心教練、南區青少年活動中心 教練
證照：AFAA WT 重量訓練指導、AFAA PFT 個人體適能顧問、
TRX STC 懸吊訓練師、EMT-1、初級緊急救護員、CPR+AED

元智大學 國標舞-拉丁舞入門班

喜律動好舞蹈，訓練自身核心肌肉能力及身體協調性

週五 20:10-21:10
隨時可單堂體驗:300元

輕快的恰恰、浪漫的倫巴、熱情的森巴、
活潑的捷舞、霸氣的鬥牛，
藉由不同拉丁舞科的教學，
從而訓練自身核心肌肉能力、
身體協調能力，進而能鍛鍊身體線條。

想要擁有良好的身體曲線、
挺直漂亮的站姿嗎？那就加入拉丁舞的世界吧！

王思評 老師
現役業餘五項拉丁舞選手
IS DANCE 舞蹈教室舞蹈老師



期期開班不間斷!!!

元智大學

塑身瑜珈提斯運動課程

A班週三 18:30-19:30 | B班週三 19:40-20:40
隨時可單堂體驗:200元

瑜珈與皮拉提斯的完美結合

課程目標

熱能塑身瑜珈是一種充滿活力的革新式瑜珈，動作以完整瑜珈基礎，結合地板、站姿及改良式伸展，訓練活氧瑜珈的律動，達到均衡身心及塑身健美功效。引導瑜珈全方位練習，改善肥胖、疲憊、肌肉緊繃、筋骨酸痛等問題。

課程內容【瑜珈與皮拉提斯的完美結合】

- 1.兼具瑜珈的靜態伸展與皮拉提斯的肌肉肌力訓練，達到塑身的功效。
- 2.訓練身體的核心肌群（包括腹肌背肌骨盤肌肉及臀部肌肉）
- 3.藉由運動身體來淨化身心靈，達到身心靈的健康與放鬆。

何佩玲 老師

中華民國瑜珈協會合格師資證照
台灣體育總會瑜珈協會治療瑜珈證書
中華民國彼拉提斯運動協會師資證照
能量健身中心瑜珈老師
元智大學終身教育部瑜珈老師

下午限定班

元智大學

塑身修長經絡瑜珈班(運動)

週二 14:00-15:30 | 週四 14:00-15:30
隨時可單堂體驗:200元

人的老化是很難避免的！
其中，抽菸喝酒、暴飲暴食的人，愈是顯得心血管循環不順暢，日後常年飽嚙老化疾病之苦；
不要猶豫，來上一堂真正的瑜珈吧！

瑜珈不是靠體力的，不是要做難的，也不是要表演給別人看的；瑜珈真正的是美麗、長壽、防病、抗老！先把心放下，人也放下，從簡單的姿勢開始，您就能體會到生精力、壯元氣的真正的瑜珈的感覺了！

老師帶瑜珈課，是帶有效的，不是要帶難的！我們不講什麼艱澀的門派傳統，只是「實事求是，精益求精」而已！趕快報名上一堂瑜珈課吧！
邀親朋好友一起前來，因為——有體驗的老師難求！

◎本課程為絕對小班制，可安全指導到每位學員。
◎課程以『安全學習，有效練習』為核心。
具備清晰的口指令，並擅長冥想式引導。帶領學員以安全有效的方式進入瑜珈身心靈的練習。課程以循序漸進並安全的方式練習，以基礎瑜珈動作來進入瑜珈世界。特別適合瑜珈新鮮人、及對瑜珈又愛又怕受傷害的人。讓每個練習者都能獲得瑜珈練習所帶來的身心益處。

超激瘦 超好玩

元智大學

燃脂尊巴ZUMBA有氧

週五 18:00-19:00 隨時可單堂體驗:200元

課程目標

以基本有氧動作為基礎，交替以高低衝擊動作、同時結合不同元素如拳擊、循環肌力之方式進行，藉由動作的呼喊，宣洩平日的壓力，進而強化心肺功能，並搭配全身性的肌力訓練，達到塑身、燃脂、促進血液循環及新陳代謝。

課程內容

結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，你會擺動你的臀部和跳著結合各種拉丁舞蹈的快速舞步，像是康比亞，騷莎，曼波，佛朗明哥，恰恰，雷鬼，森巴及肚皮舞等，也會融入電子風格的舞曲及嘻哈舞步，Zumba是一種會讓你感受到強大力量的舞蹈形式！是一套充滿活力與奔放的健身運動，在熱情的音樂帶動下，可以盡情享受肢體舞動的愉悅氣氛，更進一步達到健身的效果！

Kiwi 老師

證照：ZUMBA Fitness-B1、B2、Strong by Zumba、Gold
AFAA美國有氧體適能協會-PC、MAT、STRP
中華民國彼拉提斯運動協會A、B、C級師資證
教學項目：ZUMBA、PILATES、HILOW、STEP、SCULPT、UBOUND

價值投資 線上課程

養股成長投資法

幫助小資族透過股票理財，創造財富自由未來

請假可補線上影片 | 時間彈性
適合小資金保守型學員，教您如何安心安定
適合沒時間訂堂及上課，故一個月只上兩次課程唷！

學費：2990元
(新學員報名費:300元)
單期不折扣
一次報名三期8970元 送一期

人不理財 財不理人，小額資金開始也可以創造驚人獲利，
課程教你學習正確理財投資觀念，帶你了解股市漲跌背後的秘密，
課程分享超過20年的投資經驗，教你透過 股票的基本面、籌碼面、技術面，
找到具有未來性且股價低估的個股進行投資，再結合大數據分析的養股投資模式，
讓你在股價谷底區，賣在成長高峰區，幫自己創造獲利金雞母。

- 1.國內外金融行情概述/ 了解學員投資情況/ 建立理財觀念/ 認識金融商品/ 認識投資工具
- 2.國內外金融行情概述/ 投資模式區分/ 風險的區分/ 建立適性化資產配置/ 投資實例講解/ Q&A時間
- 3.國內外金融行情概述/ 認識基本面分析/ 基本面選股/ 投資策略制定/ 投資實例講解/ Q&A時間
- 4.國內外金融行情概述/ 投資組合配置/ 養股成長投資法/ 理財好書共讀/ 投資實例講解/ 實務練習討論/ Q&A時間
- 5.國內外金融行情概述/ 未來成長產業分析/ 產業選股/ 理財好書共讀/ 投資實例講解/ 實務練習討論/ Q&A時間
- 6.國內外金融行情概述/ 理財好書共讀/ 名人投資案例講解/ 投資實例講解/ 實務練習討論/ Q&A時間

分析師「張奎野老師」

【現職】長予投資有限公司總經理、證券分析師
【經歷】1.投資公司 投資長 2.企業投資顧問 3.輔仁、北科大、銘傳大學講師 4.證券商投資講師 5.投資教學機構資深講師
【教學領域】1.超過20年實務投資經驗 2.總體經濟分析、產業分析、基本面財務分析 3.大戶籌碼追蹤、長線/波段/短線投資 4.投資心理學
【證照】1.證券分析師 2.證券高級業務員 3.投信投顧業務員 4.人身保險業務員 5.外幣保險 6.投資型保險

課程日期：111.4.9~ 111.6.25
上課日：4/9、4/23、5/7、5/21、6/11、6/25 (六) 14:30~17:00

報名專線：03-4354545邱小姐
主辦單位：長予投資
協辦單位：元智大學終身教育部

※具有退除役官兵身分者，請自行向榮民服務處申請補助

公寓大廈 事務管理服務人員培訓

社區總幹事

111.6.11~111.7.2 (每週六 共4天 08:30~17:30)

壹、課程目的：獲得內政部「公寓大廈管理服務人員」認可證。

貳、報名資格：具有國中以上或相當於國中以上畢業學歷者。(事務人員)

參、課程內容：**注意!!不能請假噢~**

【共同科目】公寓大廈管理條例及其施行細則、公寓大廈管理服務人管理辦法、規約範本、建築物管理維護技術及企劃、集合住宅住戶使用維護手冊範本

【專業科目】公寓大廈管理組織籌組運作及申請報備處理原則、公寓大廈管理維護爭議事件處理、公寓大廈公共行政事務管理實務、公寓大廈財務管理實務
以上共計30H，另課程結束最後1H結訓考試(選擇題100題,60分及格)

肆、師資陣容：本課講師團隊與-中華民國華夏物業管理協會合作，
為產、官、學界專業菁英師資群，法令實務均獲益

伍、報名文件：(報名表格務必於報名截止日前送達訓練單位以利營建署報備審查)
1.近期2吋脫帽彩色相片3張(證件照) / 2.身份證正反面影本1份 /
3.國中以上畢業證書影本1份 / 4.具結書

陸、報名截止日期：111年4月29日 17:00止

"務必於報名截止日前將紙本資料送達訓練單位，才算報名完成"

柒、預定上課時間：**111年6月11日至7月2日 (每個星期六 共4天 08:30~17:30)**

捌、初訓人員訓練費用5600元 (需另收內政部認可證申請費1000元)



訓練單位：元智大學終身教育部、報名電話:03-4638800#2490、2492
官方網站：<https://lifelong.yzu.edu.tw>



政府唯一認證的人力資源專業人員證照

111/7/2 ~ 8/13

就業服務乙級 考照輔導班

元智大學終身教育部
報名專線：03-4345454



獨家
考題分析
超高考照率

小班教學
■ 許朝茂老師
精關解題分析

教學方法

講義教學
實務案例研討
考古題演練
考前複習與猜題

我要報名



課程大綱

1. 就業市場與行職業分析
2. 就業市場資訊與社會資源運用
3. 就業諮詢與生涯規劃
4. 就業相關法令
5. 模擬考試及總複習

課程內容

本課程 延請授課經驗豐富之講師，
針對考試項目進行重點整理及考題解析，
專業的講師及精準的題庫分析，
絕對是您考取最搶手的國家級專業證照的一大利器！

適用對象

就業服務專業人員/ 從事外勞仲介、人才派遣、高階獵才等人力仲介業者/就業服務台、就業服務中心工作者/非營利機構(有外勞需求、職業介紹之單位/學校就業輔導、諮商工作者/職業訓練師/師資培訓機構(有派師服務、媒介工作者)/人力資源主管 / 專員

親和力十足
解題清晰/互動極佳
的歐老師上課囉!!

多益養成計畫，從英文基礎至挑戰多益600分 111年元智大學終身教育部

確定開班

多益1年養成計畫是以英文基礎開始學起，經過120小時(共四期)英語課程訓練可以去報考TOEIC測驗；學成之後可以去外國旅遊、經商、交友等等都可以自己一手搞定。

第一期英文基礎班

111/03/07-05/23
週一 18:30-21:30

第二期英文進階班

111/06/06-08/08
週一 18:30-21:30

第三期挑戰500分

111/08/15-10/17
週一 18:30-21:30

第四期挑戰600分

111/10/24-12/26
週一 18:30-21:30

報名對象：

1. 準備參加 TOEIC 認證測驗，欲了解 TOEIC 考試範圍和解題技巧之社會大眾。
2. 想學好英語者

學員款：每期各3600元
停車費：每期各500元(需汽車者)
報名費300元(新學員)

優惠方式

1. 報名二期繳費可享學費9折優惠
2. 報名三期繳費可享學費85折優惠
3. 報名四期繳費可享學費8折優惠

更多課程資訊
請掃描



報名專線:03-4345454

111年度 桃園市政府委託辦理

核定文號：111年1月7日桃教終字第11100010461號



兒童課後照顧 180小時專業訓練課程



主辦單位：桃園市政府教育局 訓練單位：元智大學

廣告

■ 招生資格 高級中等以上學校畢業者 ■ 收件截止日 111年7月15日(五)

■ 參訓費用 學費：13,000元 停車費：1500元(需停車者)
●優惠方式：(1)團體報名五人以上可享9折優惠。(2)個人報名於開課前一個月內繳費者享有95折優惠。

■ 報名與繳交資料 ●即日起受理報名，現場報名並繳交資料及完成繳費(現金、刷卡皆可)

32003 桃園市中壢區遠東路135號一館1107室 終身教育部吳小姐收，並匯款、傳真信用卡授權書完成繳費
繳交資料：(1)報名表(2)身分證正反面影本(3)最高學歷畢業證書影本(4)一寸照片1張(最近一年內半身正面脫帽照片)

■ 上課資訊 第二梯次 111/7/30-111/11/20 週六、週日 09:00-16:00
(不排課日：9/10、9/11、10/8、10/9)

■ 課程內容 ★若疫情達第三級警戒時，本校將依規定改採遠距視訊上課，
請學員自行確認是否有桌上型電腦或平板電腦或筆記型電腦(其中之一)及網路是否穩定，以免影響上課。
(本校遠距視訊採用MICROSOFT TEAMS或Google meet軟體上課)

(實際課程順序及時間依學校規劃為主)

課程名稱	時數	課程名稱	時數	課程名稱	時數
課後照顧服務概論	12	兒童福利	9	兒童醫療保健	6
兒童行為輔導與心理衛生	18	親職教育	9	特殊教育概論	12
兒童品德教育與生活能力訓練	6	兒童發展	9	班級經營	12
兒童安全及事故傷害處理	15	初等教育	9	社區認同與社區服務	9
兒童體育及遊戲	12	兒童故事	6	學習指導	36



掃描報名
下載簡章

結訓資格與證書發放

※結訓資格：成績評量方式：各科目成績皆須評量，並依授課教師及科目類別之特性選擇適當題型作為評量方式。
※結訓證書：訓練期滿，出勤考核通過且經測驗(含學/術科)成績及格者，由市府審核通過後發給結訓證書。

退課退費辦法

退費規定(依專科以上學校推廣教育實施辦法規定辦理)：

- 自報名繳費後至實際上課日前退學者，退還已繳學、雜費等各項費用之九成；
- 自實際上課之日算起未逾全期時數三分之一者退還已繳學、雜費等各項費用之半數；
- 已購置之書籍、材料者，發給學員。已逾全期時數三分之一者，不予退費。

上課資訊

- 線上報名者需先繳交資料並確認資格符合後始可參訓。
- (一)本課程僅為兒童課後照顧人員職前教育訓練，不含轉介或相關媒合事項。
- (二)為尊重講師及其它學員上課之權利，請勿帶他人或小孩入場上課，本校亦無托育服務。
- (三)如遇天災或其他不可抗力之因素停課將順延補課，學員個人因素缺、曠課恕無法補課。
- (四)參觀見習課程將依實際上課情況安排於平日或假日時段。

報名資訊

聯絡地址：32003桃園縣中壢市遠東路135號(元智一館一樓R1107室)
諮詢專線：元智大學代表號 03-463-8800分機 2490、2492 或專線 03-4345454
傳真專線：03-463-8330 | EMAIL: aldept@saturn.yzu.edu.tw



【政府補助在職勞工】產業人才投資計畫

PYTHON 程式設計基礎培訓班

報名時間：03/13 中午12:00-04/10 下午18:00

上課時間：04/13-06/15(時數：30小時)

說話魅力與肢體表達班

報名時間：04/07 中午12:00-05/04 下午18:00

上課時間：05/07-06/18(時數：30小時)

School of Lifelong Education
Yuan Ze University

堅強師資陣容

報名上課：32003桃園市中壢區遠東路135號

服務專線：03-463-8800#2490、2492

fax：03-463-8330

服務時間：週一至週五 9:00-21:00，週六日

8:00-16:00

(國定假日另於網頁公告)