

元智大學 終身教育部

Wish you lots of luck for the Tiger year.



學士 | 碩士學分班

報名開始囉！

迎春



元智大學 ▽ 學分班簡章

招生對象：

【碩士學分班】經教育部認可之國內外公私立大學或獨立學院畢業得有學士學位者，或具有報考研究所碩士班同等學力規定之資格者。取得專科學校畢業證書後，其為三年制者經離校二年以上；二年制或五年制者經離校三年以上。【學士學分班】經教育部認可國內外公私立高中、高職以上學校畢業或具報考大學學士班同等學歷(力)規定之資格者。

03-4638800轉2490或2492 額滿或至2/25截止報名！

110學年度第2學期管理學院管理碩士在職學分班

111/02/14~111/06/18

科目名稱	時 間	師資	教室
新世代領導專題	星期一 18:30~21:30	簡忠仁	60211
GM611 消費者行為	星期一 18:30~21:30	謝志宏	60304
GM575 全球產業分析	星期二 18:30~21:30	高仁山	60304
GM715 服務行銷與管理	星期二 18:30~21:30	陳家祥	3307
GM508 資訊與管理專題研討	星期四 18:30~21:30(備註 1)	謝志宏	60402
GM748 身心快樂講座	星期四 18:30~21:30(備註 1)	謝志宏	60402
GM658 行銷研究	星期六 9:00~16:00(備註 1)	李伯謙	60304
GM747 經營轉型	星期六 9:00~16:00(備註 1)	陳輝遠	60210

備註：

1. “GM508 資訊與管理專題研討(1 學分)”及“GM748 身心快樂講座(2 學分)”周四晚間輪流上課課程(可互選)，第一次上課日期皆定於：2/17，其餘上課日期暫定：

(1) “GM508 資訊與管理專題研討” 6 週，指定上課日期為 2/17，3/3，3/24，4/14，5/5 及 6/2。

(2) “GM748 身心快樂講座” 12 週，指定上課日期為 2/17，3/17，3/24，4/7，4/21，4/28，5/12，5/19，5/26，6/2，6/9，6/16

2. “行銷管理”及“經營轉型”周六班採隔周白天全日上課為主，無法互選，上課日期定於：2/19、3/05(校慶停課)、3/19、4/2(民族掃墓節連假)、4/16、4/30、5/14、5/28、6/18(上午)，上課時間為 9：10~16：00

上述四課程日期如有變動以老師課堂上公告為主。

▲學員款：13000元/3學分，新學員：報名費300元，最高學歷證書影本

▲學分證書效力為五年

110學年度第2學期社會暨政策科學學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

科目名稱	師 資	時 間	科目時數
質性研究	王佳煌	週一 13:10~16:00	54
性別社會專題	李玉瑛	週二 14:10~17:00	54
程式設計與資料分析專題	王盈婷	週三 09:10~12:00	54
調查研究	李俊豪	週四 09:10~12:00	54
論文寫作與指導	黃芳誼	週四 14:10~17:00	54
文化研究專題	劉阿榮	週一 18:30~21:20	54
質性研究	李玉瑛	週二 18:30~21:20	54
調查研究	吳正中	週三 18:30~21:20	54
人口研究與人口政策專題	王盈婷	週四 18:30~21:20	54
勞動問題與勞動政策	李庚霈	週四 18:30~21:20	54

▲學員款：12000元/3學分，新學員：報名費300元，最高學歷證書影本

110學年度第2學期社會暨政策科學學系學士學分班

111/02/14~111/06/18

科目名稱	師 資	時 間	科目時數
社會心理學	吳兆鈺	週一 13:10~16:00	54hr、6000 元/3 學分
社會工作概論	陳麗芬	週三 09:10~12:00	54hr、6000 元/3 學分
社會研究方法	劉宜君	週一 08:10~12:00	72hr、8000 元/4 學分
非營利組織與管理	謝登旺	週一 13:10~16:00	54hr、6000 元/3 學分
社會政策與社會立法	高浩恩	週四 09:10~12:00	54hr、6000 元/3 學分
社會工作管理	謝東儒	週四 13:10~16:00	54hr、6000 元/3 學分
社會福利行政	吳正中	週二 13:10~16:00	54hr、6000 元/3 學分

▲學員款：2000元/每學分，新學員：報名費300元，最高學歷證書影本

110學年度第2學期資訊工程學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

科目名稱	師 資	時 間	科目時數
數位學習	周志岳	週二 14:10~17:00	54
組合最佳化	姚修慎	週二 09:10~12:00	54
雲端運算與服務	林家瑜	週六 13:10~16:00	54
大數據資料分析	簡廷因	週四 14:10~17:00	54

資料科學	林啟芳、禹良治	週三 13:10~16:00	54
資料視覺化	黃怡錚	週六 09:10~12:00	54
作業系統	楊正仁	週五 09:10~12:00	54
3D 遊戲程式設計	蔡侑庭	週五 09:10~12:00	54
密碼學	陳昱圻	週二 18:30~21:20	54
電腦網路	黃毅然	週三 18:30~21:20	54
人工智慧	陳彥安	週四 18:30~21:20	54
演算法設計與分析	陳柏豪	週一 18:30~21:20	54
機器學習	林家瑜	週三 09:10~12:00	54
光纖網路	黃依賢	週三 14:10~17:00	54
生物資訊學	歐昱言	週四 09:10~12:00	54
資訊探勘與檢索於生醫領域之應用	丁賢偉	週三 14:10~17:00	54
臨床醫學訊號及影像之應用	李愛先	週四 18:30~21:20	54
精準醫療	簡廷因	週一 14:10~17:00	54

110學年度第2學期應用外語學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

科目名稱	師 資	時 間	科目時數
專題研究	林佳燕	週一 09:10~12:00	54
認知語意學		週二 09:10~12:00	54
研究方法：質性分析	柯宜中	週三 10:10~12:00	54
教材與課程設計	陳育琳	週四 09:10~12:00	54
論文寫作指導（二）	廖秀娟	週一 18:30~21:20	54
日本文學研究	梁蘊嫻	週二 18:30~21:20	54
日本社會研究	吳翠華	週三 18:30~21:20	54
日本美學研究	李世暉	週六 9:10~12:00	54

110學年度第2學期中國語文學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

科目名稱	師 資	時 間	科目時數
明儒學案專題	何威萱	週一 09:10~12:00	54
俗文學專題	黃智明	週一 13:10~16:00	54
中國文學批評專題	李翠瑛	週三 14:10~17:00	54
台灣文學專題	洪士惠	週四 09:10~12:00	54

110學年度第2學期電機工程學系(乙組)碩士學分班

111/02/14~111/06/18

科目名稱	師 資	時 間	科目時數
電磁波	邱政男	週二 14:10~17:00	54 小時

110學年度第2學期工業工程學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

科目名稱	師 資	時 間	科目時數
模擬學	任恒毅	週一 18:30~21:20	54
數學規劃（一）	梁韵嘉	週五 13:10~16:00	54
存貨系統與管制	蔡啟揚	週四 09:10~12:00	54
實驗設計	陳佩雯	週六 09:10~12:00	54
生產排程	吳政翰	週二 09:10~12:00	54
高等工程經濟	胡黃德	週二 09:10~12:00	54
資料視覺	孫天龍	週二 16:10~19:00	54
系統工程	薛吉順	週五 18:30~21:20	54
資料模式辨識與分類	蔡篤銘	週二 13:10~16:00	54
虛擬實境系統設計與建構	孫天龍	週一 14:10~17:00	54
優使性工程	林瑞豐	週三 18:30~21:20	54
人因設計	周金枚	週四 13:10~16:00	54
物聯網概論與實務	蘇傳軍	週五 09:10~12:00	54
巨量資料分析（一）	蘇傳軍	週二 09:10~12:00	54
研究方法論	周金枚	週三 18:30~21:20	54

110學年度第2學期資訊管理學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

科目名稱	師 資	時 間	科目時數
創業管理實務(IM588A)	林耀欽	週三 18:30~21:20	54
數據分析(IM702C)	盧以詮	週六 09:10~12:00	54
機器學習(IM712A)	謝瑞建	週四 18:30~21:20	54
社群網絡資料分析(IM717A)	周韻采	週三 18:30~21:20	54
資訊倫理(IM831C)	曾淑芬	週六 13:10~16:00	54

110學年度第2學期資訊管理學系陸軍碩士學分班

111/02/14~111/06/18

科目名稱	師 資	時 間	科目時數
資訊安全管理(IM626M)	黃正達	週一 18:30~21:20	54
大數據資料應用(IM734M)	系主任等	週四 18:30~21:20	54

110學年度第2學期機械工程學系碩士學分班

111/02/14~111/06/18

科目名稱	師 資	時 間	科目時數
高等機械工程概論	余念一、吳昌暉、林誠興	週五 18:30~21:20	54
微分方程	林誠興	週四 18:30~21:20	54
電腦輔助實務分析與應用	陳信吉	週一 18:30~21:30	54
從物理學到生理學	陸正威	週二 18:30~21:20	54
污水處理設備設計	賈民生	週二 18:30~21:20	54
燃料電池理論與數值分析	翁芳柏	週四 18:30~21:20	54
燃料電池技術與系統設計	沈家傑	週三 18:30~21:20	54
電子構裝失效模式分析	莊勝銘	週三 18:30~21:20	54
機器人學	陳傳生	週一 18:30~21:20	54
電子冷卻技術	龔育諄	週五 15:10~18:00	54
電腦視覺	柯坤呈	週三 18:30~21:20	54

- =====
1. 學士學分班每人每學期以修習 18 學分為上限。碩士學分班 9 學分為上限。
 2. 在職學位班入學後，學分抵免分總數以畢業最低學分數（不包括論文學分）之 1/2 為上限。
 3. 辦理汽車車證：提供行、照駕照一門課 900 元、二門課 1800 元、三門課 2700 元、四門以上最高 2800 元為限。機車憑上課證停放遠東路 57 巷學生機車停車場。
 4. 【繳費方式】：舊生免收報名費 300 元、ATM 匯款：遠東國際商業銀行桃園分行、銀行代碼：805、戶名：元智大學、帳號：004-001-00006187。電洽告知匯款卡號後五碼。
 5. 不需要考試，報名就可以上課！所修學分入學後至 portal 系統上傳學分證書辦理抵免。
 6. EMBA 抵免：入學前五年內學分，成績須達 80 分以上
 7. 報名後退費：開課前九成，開課後需於 111 年 3 月 25 日前提出(退五成)，逾期退費者不予退還
 8. 課程內容請上「元智大學課程查詢系統」查詢。訪客→進入查詢系統→課程關鍵字

超火

幸福股市投資術

跟著大戶的腳步



請掃描

111年
繼續開課
等你來加入

張奎野 老師 (合格證券分析師授課)

22年投資實務經驗，擁有證券金融多張專業證照
經歷：投資公司 投資長、企業投資顧問、大學講師
證券商投資講師、投資教學機構資深講師

本課程為你開啟趨勢投資殿堂奧秘、
並落實成系統化簡易有效的【趨勢投資法】，
股市白紙也可輕易看懂掌握進行股票操作。

老師會依行情局勢，做適當課程調整，每期
內容多樣，帶領學員們從散戶新手，跟著大戶腳步！
打造小資金，擁有穩定報酬的奇蹟。

【實戰班】課前功課第一步->完成證券戶開戶
若無證券戶者，上課時，可詢問班代謝同學 諮詢唷!!



日期	教學內容
幸福股市基礎班 【22期\$3500】 111/1/17-2/21(一) 5堂(1/31春節休) 【23期\$4200】 111/3/7-4/18(一) 6堂(4/4連假休) 單堂試上：700元	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。 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。 1.了解學員投資情況、建立正確觀念、講解架構 2.贏家的故事、了解贏家模式、單根 K 線基礎 3.多根 K 線理論基礎及應用&實務講解 4.趨勢投資法基礎觀念、總體經濟分析 5.趨勢投資法進出場點追蹤&實務練習 6.趨勢投資法選股方式&實務練習、波段趨勢分析 7.空方操作理論&實務練習、基本面分析 ※養成自我分析投資標的每日投資作業習慣，進而降低風險增加投資勝率。 【新生早鳥價】 開課三週前繳費享9折優惠 開課兩週前繳費享95折優惠 【本校教職員】享8折優惠 【本校學生】享9折優惠 【舊生基礎續報】舊生優惠88折 (超過10人享8折優惠) 連報兩期基礎課 享7折優惠
幸福股市進階課 111/4/25-6/6(一) 19:00-21:30 (6 堂)	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 曾報過基礎22.23期基礎班 續報進階課 享6折優惠

※依身分別加購：

- ☐ 新學員報名費:300元 ☐ 基礎班汽車停車費:300元 ☐ 進階班汽車停車費:300元
☐ 基礎班講義:300元 ☐ 進階班講義:300元



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。 <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
伸展減痛 紓壓班	在課程中，參加者可以學懂如何在有限的空間，例如工作 間、家中、公共場所，沒有時間和地點限制，隨時隨處透過 留意及專注身體狀況，學習正確和合適的伸展動作，身心觀 察，減輕肌肉及關節壓力，舒緩肌肉繃緊和腰痠背痛，不單 只減少心理和生理上的疲勞，更可提高工作效率。**名額有 限，額滿為止	阮嘉華 老師	週六 14:00-15:00	學員款 \$1500 單堂: 200 元 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。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。

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	芭蕾舞(午間班) 	芭蕾舞(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。	1/11-3/22 每週二(8堂) 08:00-10:00 或 1/7-3/18 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。		1/11-3/22 每週二(8堂) 08:00-10:00 或 1/7-3/18 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	余芸卉 老師	1/20~3/17 每週四(8堂) 18:30-20:30	2500 元 材料自備

【PoundFit 鼓棒燃脂雕塑有氧】

POUNDFIT 鼓棒有氧創立於 2011 年，源於美國兩名女鼓手 Kirsten Potenza 和 Cristina Peerenboom，有一次打鼓時由於沒有椅子，她們只好站著打鼓，不過事後發現這個動作的運動量很大，消耗了很多熱量，從而將其發展為健身運動。

此運動是將打鼓和健身合二為一的一種新生運動方式，隨著音樂節奏模仿打鼓或是雙棒互擊，達成鍛鍊肌力、肌耐力、有氧、高強度間歇的訓練。

POUNDFIT 使用特製鼓棒 RIPSTIX，要比一般的健身器材輕巧許多（每支大概 225 克重），所以不足以讓肌肉變大，只會讓肌肉線條更加明顯，特別適合女生喔！

你在做重訓時可能需要拆分為好幾個不同部位訓練，但「POUND Fit」可以說是一種全身性的運動，整個身體都隨著節奏律動，不僅能夠鍛鍊肌耐力，還結合有氧及高強度間歇訓練(HIIT)，達到雕塑全身上下每一寸肌肉的功效。

雖然說是打鼓，並不像真正在打鼓時的那種動作，而是手持鼓棒做各種不同的姿勢，例如伸展、深蹲、船式、交互蹲跳等，每節約以 45 分鐘為單位，將自身融入歌曲節拍當中，迅速準確地跟著老師做動作，一節下來，你會發現你已經滿身大汗了！



學員如有任何疑問，歡迎用line留言，
或於上班時間來電洽詢，造成不便請多包涵！

跨域整合
務實創新

※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)

多元外語學習

趁疫情期間好好增強您的實力，擴展你的世界觀)

學學日語 L6 (週二班)	★復習(前期課程) ★語彙 ★歌：1 曲選定 ▲第 21 課：推量、感想表現～と思う/～でしょう/直接、間接～と言う ▲第 22 課：動詞普通形的名詞修飾(普通形+名詞) ▲第 23 課：～時、～との使い方 ▲第 24 課：動作の授受行為表現 V.てもらう、V.てくれる、V.てあげる ▲第 25 課：V.たら、V.ても 條件表現	范馨云 老師	每週二(12 堂) 19:00-21:30	3500 元
【NEW】 ★學學日語_L1 水曜夜	學詞性的重要性 => 好好接地氣～ 學活用=> 工作・證照・旅遊・興趣～ 學思考力=> 簡單看日語結構～ 學發音跟讀=> 頭手口眼耳動一動～ 學陶醉日語=> 唱歌真是大勉強～ 學做單字本=> 手下功夫不可少～	范馨云 老師	每週三(12 堂) 19:00~21:30	3500 元
日語五十音與 基礎會話 (平日晚上班)	*快速學習五十音，基礎發音、拼音、基礎文法講解與句型練習、簡單文章閱讀、實用打招呼日語會話、實用的簡易觀光日語對話，日語歌唱教唱學日語五十音等。	陳宗元 老師	每週四(12 堂) 18:30-21:30	4300 元
日語五十音與 基礎會話 (假日早上班)	*快速學習五十音，基礎發音、拼音、基礎文法講解與句型練習、簡單文章閱讀、實用打招呼日語會話、實用的簡易觀光日語對話，日語歌唱教唱學日語五十音等。	陳宗元 老師	每週六(12 堂) 09:00-12:00	4300 元
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	呂介夫 老師	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
TOEIC 英語認 證進階班(線上 (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	每週四(10 堂) 19:00-21:30	4300 元
【NEW】 【線上課程】 馬上開口 說英文	*能夠掌握日常常用單字，文法，句型。將基本而常見的句型應用在各種生活情境中，更有信心使用英文 *找出常見英文用法的謬誤，進一步改善中式英文的問題 *針對各種主題情境，或國人常使用的情境作大量且實用的練習，如：辦公室英文，旅遊英文。當學員更了解自己講的英文是正確無誤時，就更有說英文的信心與膽量	歐怡君 老師	每週一(8 堂) 19:00~21:00	3000 元
【線上課程】 在家也能學日語 五十音入門班	課程特色--不趕進度、不催課、不死板。 學習要有興趣才能延伸。 獨特的學習方式，讓學生們累積持續學習的信心。沒學過日文也可以會說日文 / 認識羅馬音/用手機打日文 可預約免費試聽-liuyunfang	曾子杰 老師	週五(9 堂) 20:00-21:30	1800 元

幼童直排輪課程 111 年免費體驗課

適合 4-12 歲幼童

敬請期待!! 可來電預約唷 ~~~



假日兒童足球班	透過課程訓練其平衡感、敏捷性、心肺功能、爆發力等全身協調的運動。在活動的過程中，能夠培養團隊合作與默契，也能提升孩子體能與智能均衡發展。啟發孩子運動細胞，讓孩子愛上運動。 *暖身動作。 *利用訓練器材，訓練四肢協調，平衡感，與節奏感。 *個人基本動作四大類，帶球，控制，傳球，射門教學。 *足球控球力道、正面踢法說明與練習。 *每周課程皆會有不同遊戲、競賽讓初學孩子從遊戲中愛上足球並練習基本功。	林教練	每週日(8 堂) 110/11/28 ~111/1/23 09:30-11:00 免收報名費 可插班	單堂\$400 歡迎體驗 全期\$3000
【NEW】 基礎作文 閱讀素養及 童詩寫作 (週一/週六) 進階作文 4 種文體 及創作	「兒童作文」，是從小訓練孩子對「感受」「想法」這種抽象的感覺，讓其化成溫暖的文字，讓人也能與之共鳴。親愛的爸爸媽媽們，我們的孩子生活中充滿各式各樣的聲光效果、影音刺激，許多孩子因而逐漸失去書寫和閱讀純文字的耐心與興趣，這是非常可惜的。而長期的習作思考訓練，日積月累，孩子的觀察力會更敏銳，感受度與思考的習慣也會養成，慢慢地感受萬物的美好，世界的奇妙。 基礎班→小二至小四 ※閱讀素養透過檢索與擷取，統整與解釋，省思與評鑑及綜合能力訓練小朋友從小對閱讀的能力。 ※進而延伸到透過玩小遊戲或看影片增加見廣，再把所見所聞寫成童詩或小作文 進階班→小四至小六(故事體，記敘文，說明文，議論文) ※讓孩子的腦海可以記憶大量優美詞句。※懂得且學會起承轉合的寫作方法。 ※讓孩子擁有更多的生活體驗，在感受中學習寫作。		【冬令營】 LILY 老師 上課日： 1/24(一), 1/25(二) 1/26(三) 1/27(四) ※基礎班 13:30 ~ 15:00 ※進階班 15:00-16:30	3600 元 (三人團報九折)



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(5 堂) 111 年 1/17~2/21 19:00-21:30 基礎班 每週一(6 堂) 111 年 3/7~4/18 19:00-21:30 進階班 每週一(6 堂) 111 年 4/25~6/6 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
---	--	--	--	--



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
2022/2/12	企業內部講師認證班		吳昭德
2022/2/12	第二屆採購暨總務專業人員認證班		余明元、蘇承恩、黃曜鴻
2022/2/19	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」！熱門課程！	黃竑鈞、徐卿廉、章鴻年、焦興鎧	
2022/2/19	第十屆薪資管理師認證班	林娟、郭國平、楊平遠、博文、盧千理、徐卿廉	
2022/2/26	團隊激勵與衝突化解技巧		蔡緯昱
2022/3/5	工作計劃控管與高績效管理		張力仁
2022/3/5	內部講師制度建立與培訓		吳昭德
2022/3/5	專業商務禮儀與活動規劃執行實務		周純如
2022/3/5	採購談判議價與降低成本技巧		黃曜鴻
2022/3/5	勞基法逐條解析基礎入門		黃竑鈞
2022/3/5	績效考核制度設計與運用		林娟
2022/3/12	勞動法人資讀書會—從當月重大勞資新聞事件談起		沈以軒
2022/3/12	就業歧視、性別工作平等法及性騷擾防治法		焦興鎧
2022/3/12	領導統御與部屬培育指導		聶繼承
2022/3/12	總務行政管理與資產盤點實務		余明元
2022/3/12	薪資制度設計—工作評價與薪資調查		博文
2022/3/12	第八屆核心幹部管理實務認證班	聶繼承、楊慶祥、林祖威、李正綱	
2022/3/19	人才發展與教育訓練規劃執行		盧千理
2022/3/19	勞健保投保實務操作與保費調節		徐卿廉
2022/3/19	跨部門溝通與團隊共識建立		楊慶祥
2022/3/19	薪資獎勵辦法設計與運用		盧千理
2022/3/19	第三屆教育訓練發展管理師認證班	盧千理、吳錦長、吳昭德、林美杏	
2022/3/26	人力資源管理的發展趨勢與策略規劃		郭國平
2022/3/26	第四十五屆人力資源管理師認證班 熱門課程！	郭國平、楊平遠、盧千理、博文、林娟、邱倉木、吳昭德、李正綱、王行一	
2022/4/9	工作規則撰寫實務 - (員工手冊訂定技巧)		黃竑鈞
2022/4/9	第二十二屆專業秘書暨行政管理師認證班		游美未、林嘉怡、劉素真、周純如
2022/4/16	基層主管專業特訓認證班		張力仁、林惠蘭、蔡緯昱

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



課程諮詢：課程諮詢：03-4345454 終身教育部1107辦公室

元智大學 假日兒童足球



8堂 \$3000

※ 4-13歲(幼稚園中班-小六)對足球運動有興趣者皆可參加
※ 如果年齡2.3歲，歡迎單堂體驗，教練會評估是否適合

報1-4堂，\$400/每堂
報5-7堂用均價(3000/8 x 堂數)
每週開放單堂體驗\$400

室內場地 優質校園環境

2021 週日專業幼童 4-12直排輪教學

透過直排輪的學習，能訓練平衡感、協調性、穩定度。
藉由不斷的練習，專注力更加集中，學習團隊合作默契。是一項多元化的體能活動！

黃金時段10:00-11:00

欲報名請來電03-4345454邱小姐
可以到教練店面免費體驗直排輪教學噢

元智大學 終身教育部 伸展減痛紓壓班

適合對象：

經常痠痛背痛，長期肌肉過勞受損/痠痛/僵硬，患有頸椎受壓引致的手麻、坐骨神經痛、五十肩、網球肘、高爾夫球肘、拋棄、足底筋膜炎之人士以及長時間坐在電腦前工作、駕駛車輛、姿勢不良、久坐辦公室缺乏運動，又或者經常低頭彎腰做家務者。

《求人不如求己》

學懂後就可以自己幫自己，簡單易學，隨時隨地都可以做，省錢又省時間，不受空間限制，針對指定局部肌肉做伸展動作，快速見效，定時或每天做，效果更佳。

▲ 註：參加者請自備瑜珈墊，以及穿著鬆身或高彈性衣服

伸展運動的好處：

- ▲ 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

※ 提升學員自我照顧及處理痛症的能力，針對身體不同部位(頸、背、腰、腹、肩、胸、手、臀、大腿、小腿、足)，將每個部位指定的不同肌肉/肌群(特別是緊繃的)放鬆，達至舒緩都市人常見的痠痛、僵硬等現象。

(六)14:00-15:00
單堂體驗200元

報名電話 4638800#2490
上課教室：一館地下室1013室



師資-阮嘉華老師

【學歷】香港城市大學心理輔導學碩士 【經歷】心理輔導師、伸展運動老師
【專長】心理輔導、伸展運動、伸展減痛 【證照】靜觀減壓證書、運動科學及體適能基礎證書
【現任】中原大學推廣教育處伸展運動老師



2-6歲學齡前兒童

元智大學 終身教育部

感統運動

玩出寶貝大能力

漢堡老師：上課風格幽默、有趣
週五 11:00-12:00 單堂體驗：330元

木質地板|安全優質校園環境
非常適合帶小寶貝來跑跑跳跳噢！

以[玩出能力、動的健康]為理念，用多玩、多做、多操作為基石，結合手具遊戲及利用各種體能遊戲安排環式動線變化，發展各項感統功能與肌肉協調、反應能力及控制能力，並提升自信心促進幼兒身心健康。

加強閱讀及寫作~ 讓您的孩子贏在起跑點

111年
冬令營

透過閱讀培養寫作技巧
在聽說讀寫玩培養寫作靈感
累積優美詞句 | 增加寫作實力



兒童閱讀及詩詞寫作 小班教學 | 立即報名 | 立即開班

冬令營

※閱讀素養透過檢索與擷取，統整與解釋，

省思與評鑑及綜合能力訓練小朋友從小對閱讀的能力。

※進而延伸到透過玩小遊戲或看影片增加見廣，再把所見所聞寫成童詩或小作文

「兒童作文」，是從小訓練孩子對「感受」「想法」這種抽象的感覺，

讓其化成溫暖的文字，讓人也能與之共鳴！

親愛的爸爸媽媽們，我們的孩子生活中充滿各式各樣的聲光效果、影音刺激，許多孩子因而逐漸失去書寫和閱讀純文字的耐心與興趣，這是非常可惜的。

而長期的習作思考訓練，日積月累，孩子的觀察力會更敏銳，

感受度與思考的習慣也會養成，慢慢地感受萬物的美好，世界的奇妙。

讓我們一起為孩子的未來加油吧！一起從我們的兒童寫作開始，

一起累積文字的力量！歡迎報名與介紹。

學費：4堂 1800元 團報優惠：3人團報享9折優惠

【基礎課課綱】

* 學成語寫小日記→

引讀一篇小文章，教予孩子找出成語。

再使用成語，用說的先說出小日記。

* 兒童詩→引導孩子表達自己的情感，發揮想像力

* 藝術創作→引導孩子欣賞一幅畫，再從畫中寫作

【進階課課綱】

* 第1-4堂：

1. 老師會陪伴孩子閱讀一本世界文學

2. 課程中老師會分享閱讀技巧，
也會從書中找出自己生活的故事，
再寫出作文。

※基礎小一至小二

1/24(一). 1/25(二).

1/26(三). 1/27(四)

13:30-15:00

※進階小三至小五

1/24(一). 1/25(二).

1/26(三). 1/27(四)

15:00-16:30



元智大學

歡迎國小三年級以上小朋友報名

報名專線：03-4345454

可單報上午或下午喔!!!

程式設計教的不只是程式語言，而是在創作的過程中，學習動腦思考、發揮想像力、主動發掘問題與解決問題，訓練邏輯能力與培養運算思維，並且透過團隊合作來完成專案！



掃描我看課程哦!!



2022 冬令限定 玩出程式邏輯力

111.1.24~ 111.1.28 09:00-16:00

Tina老師

樂技數位教育執行長
智創文教機構副執行長
元智大學程式設計講師
微軟MTA Python 監評
中華兒童程式推廣學會理事
專長：兒童scratch程式設計教案開發
及師資培訓、Python程式設計課程講師、
Arduino機電整合、影片剪輯、
電商平台行銷實務、兒童心理學

玩出程式邏輯力(Scratch)
上午0900-1200
玩出程式邏輯力(邏輯應用)
下午1330-1600



學員款：11800 材料費：1000元
(含Scratch教材及猴子之神桌遊一盒)
早鳥優惠：於110年12月31日前報名繳費者，
學費優惠價\$9999元。

AI時代必學的新技能，STEAM 創客教育的最佳啟蒙課程，
8-80歲都可以輕鬆學會，透過滑鼠拖拉圖像積木模組的方法來組成
程式指令，就像在堆疊積木一樣易學易懂，

Scratch軟體操作簡單，每堂課皆能做出不同類型的動畫或遊戲專案，讓孩子從玩家變成創作者！

學習程式除了瞭解各個程式指令之外，
更重要的是要培養其中的「邏輯能力」以及培養孩子獨立思考的能力。
我們將程式基礎三大邏輯圖像化製成一張張遊戲卡片，
讓孩子們在遊戲中不用面對密密麻麻的程式指令，
只需要專心地玩一場有趣的遊戲，
就可以在不知不覺中學習這些邏輯概念喔！

為甚麼要學程式設計？

程式設計教的不只是程式語言，而是在創作的過程中，
學習動腦思考、發揮想像力、主動發掘問題與解決問題，
訓練邏輯能力與培養運算思維，並且透過團隊合作來完成專案！

課程大綱：

- * 認識程式、指令與基本積木操作方法
- * 程式邏輯7大基礎概念
- * 學習不同類型的小遊戲，完成自己的作品創作
- * 應用擴充於硬體上(Arduino、AI動力機器人、micro:bit等)
- * 全新猴子之神程式桌遊，讓孩子在遊戲中學習程式邏輯



報名專線:03-4345454

111年

111年 元智大學終身教育部 香氣居家按摩實務班

適合上課對象

- (1) 對芳香療法舒壓按摩及經絡養生保健有興趣的朋友
- (2) 對輔助照護、經絡養生保健及精油認知、調配等有興趣者優先考慮

■頭部減壓

111/03/19(六) 09:30-12:30

經絡養生與芳香保健概述
頭部按摩常用手法及注意事項
頭部適用精油介紹
給大忙人3分鐘通體舒暢的妙招

肩頸減壓

111/03/19(六) 13:30-16:30

認識芳香五感療效法
肩頸部保養關鍵
肩頸部適用精油介紹
簡單自療緩解肩頸痛

腹部減壓

111/04/23(六) 09:30-12:30

香氣身體淨化紓壓DIY
腹部保養關鍵
腹部適用精油介紹
補腸保胃按摩術

腿部減壓

111/04/23(六) 13:30-16:30

香氣觀足療法「看腳知健康」
腿部減壓健康規劃
認識精油特性/精油調配法則
芳香~足感心, 舒壓按摩術

★戴愷萱老師

IFA英國國際芳療師、英國巴哈花精諮詢師
中華民國乙級美容技術士、中華本草芳香養生協會理事長
華廈訊評芳療SPA乙級保健師、草本萱妍Herbaceous Spa芳療師
文化大學進修推廣部芳香經絡專任講師
美國國家整體芳療師協會NAHA專業會員
中華民國經絡鬆弛整體健康協會「經絡調理鬆筋師」

更多課程資訊
請掃描



注意事項：孕婦及重大傷病者不適合學習!!!

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

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

超好玩

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

★今天的成功是因為昨天的積累，明天的成功則依賴於今天的努力。成功需要一個過程★



【三天課程】

使同學掌握Podcast的定位
企劃、上架、行銷及主持技巧

元智大學 終身教育部

PODCAST 超強播主 全攻略

報名專線 034345454

Podcast在國外早已盛行多年，近幾年更在台灣迅速崛起，熱門程度堪比YouTube影片。

Podcast就是所謂的聲音節目，也是一種另類的廣播節目。相較於傳統電台，Podcast可透過手機介面的Podcast APP使用，並可選擇離線收聽、調整收聽速度等人性化設計，而有些節目會提供文字內容給用戶觀看，提高節目附加價值。
不論你是否有相關經驗，製作Podcast可以幫助你快速拓展個人品牌知名度、發展音頻市場。

學員款：10000

報名費300元(新學員)

1. 於1月27日前繳費可享學費8折優惠。
2. 2人團報可享9折優惠。
3. 3人團報可享85折優惠。
4. 4人團報可享8折優惠。

更多課程資訊
請掃描→



報名資格

●想開始製作自己的Podcast音頻節目

●想經營個人品牌

●想挑戰新鮮事的你

LIVE

第1天

3/26(六)09:00-17:00

Podcast由來
與趨勢介紹
打造成功頻道的方法
設計內容腳本

第2天

4/2(六)09:00-17:00

Podcast節目企劃
節目錄製執行
主持與訪問技巧

第3天

4/9(六)09:00-17:00

開設頻道
手機也可以
錄制節目
來賓訪問

HAPPY CHINESE
the year of tiger

■ 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

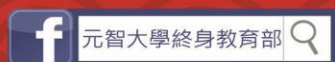
fax：03-463-8330

■ 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)

最新課程&網站資訊 <http://Lifelong.yzu.edu.tw/>



官方
line

謹賀新年