


114-2 和韻之境：哈達瑜伽初階養成班 招生簡章

<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 哈達瑜伽 (Hatha Yoga) 是瑜伽的一種傳統流派，源自古印度，強調身體與呼吸的結合，透過體位法 (Asana)、呼吸法 (Pranayama) 與放鬆冥想，促進身心協調與健康。 2. 特色與重點： <ul style="list-style-type: none"> ● 體位法：透過各種伸展、平衡與強化動作，增進柔軟度、肌力與身體平衡。 ● 呼吸練習：引導學員覺察與控制呼吸，提升專注力、穩定情緒、調節身心能量。 ● 身心整合：結合靜態與動態練習，培養自我覺察，減輕壓力，提升心理健康。 ● 循序漸進：從簡單的基本動作開始，逐步挑戰身體極限，適合各種年齡與體能程度。 ● 健康效益：改善姿勢、增加柔軟度與核心力量、舒緩壓力、提升睡眠品質，並有助於建立長期運動與自我照護習慣。 3. 適合對象： <ul style="list-style-type: none"> ● 希望增進柔軟度、平衡能力與核心力量的人 ● 想學習呼吸與專注技巧、舒緩壓力的人 ● 尋求身心整合與日常自我照護的人
<p>授課師資</p>	<p>陳沛璇 老師</p> <p>學歷：國立高雄師範大學 成人教育研究所博士</p> <p>經歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 輔英科技大學共同教育中心講師 ● 高雄市政府社會局長青學苑講師 ● 高雄市社會局四維長青學苑講師 ● 勞動部中高齡再就業職涯諮詢及講師 ● 高雄師範大學成人教育研究博士級研究助理 ● 高雄市前鎮區路中廟社區發展協會樂齡教育講師 ● 高雄市社會局老人保護一級預防計畫課程規畫師及講師 ● 教育部樂齡核心講師增能課程講師 ● 華德福大地實驗學校高中部教師 ● 海聲華德福教育高中部教師 ● 教育部國中小音樂課教學應用研習講師 ● 財團法人山葉音樂振興基金會音樂教育講師
<p>上課時間</p>	<p>115年5月11日-115年6月29日 每週一，09:30-11:00 共計12小時，開課資訊請查詢高師大網頁</p>
<p>上課地點</p>	<p>體育館1樓韻律教室(暫定)</p>
<p>報名時間</p>	<p>即日起至 115年5月4日(一)止</p>
<p>報名費</p>	<p>原價 4,000 元/人 早鳥優惠 3,000 元/人(4/24 之前) 多人同行價 3,000 元/人</p>

名額	28 名
報名方式	<p>①現場報名請於開課前至進修學院填寫報名表並繳交現金</p> <p>②線上報名請填寫線上報名表及完成線上繳費(QRcode 於下方)</p>
退費辦法	<p>退費標準 (依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理)</p> <p>1. 報名繳費後至實際上課日前退班者，退還已繳學費九成。</p> <p>注意事項</p> <p>1. 退費流程需約 2-3 週。</p> <p>2. 退費標準日期之認定，以本校收到書面退費申請表為準。(郵寄者以郵戳為憑)</p> <p>3. 表格可至本校進修學院網站⇨「表格下載」⇨「企劃推廣組」下載。</p> <p>4. 請務必校對退費帳號資料；如填寫疏漏或錯誤致退費款項遭金融機構退回，學員需負擔再次匯款手續費 30 元。</p> <p>5. 「具領人(申請人)簽章」欄位，請務必由本人簽名。</p>
課程注意事項	<p>1. 缺席時數未逾訓練總時數之 1/2，始可取得研習證書。</p> <p>2. 學員每堂出席皆須確實於課前簽到，如有缺課者，事後不提供補課。</p> <p>3. 若報名人數不足開班，本校保有停班或延期續招之權利。</p> <p>4. 課程如遇颱風是否停課，以高雄市政府宣布「高中職以下各級學校停課」為準。</p> <p>※本課程如因不可抗拒之因素，如新冠肺炎疫情影響，中央流行疫情指揮中心宣佈暫停實體上課時，將改為線上遠端視訊課程。</p>
聯絡方式	<p>聯絡電話：07-7172930 轉 3601 (企劃推廣組)，傳真電話：07-7110686</p> <p>國立高雄師範大學：http://www.nknu.edu.tw/</p> <p>進修學院：https://c.nknu.edu.tw/ccee</p> <p>進修學院 FB 粉絲網頁  『樂在高師進修』https://www.facebook.com/nknuccee2015</p>



114-2 和韻之境：哈達瑜伽初階養成班 課程規劃

節次	日期	時間	單元主題	課程內容
1	5/11	9:30-11:00	認識身心與基礎呼吸	暖身伸展、呼吸覺察練習、簡單哈達瑜伽體位法、放鬆冥想
2	5/18	9:30-11:00	核心與平衡	核心肌力啟動、平衡體位法練習、呼吸與專注技巧、放鬆
3	5/25	9:30-11:00	上半身伸展	肩頸放鬆、胸背伸展、呼吸練習、冥想放鬆
4	6/1	9:30-11:00	下半身與柔軟度	下肢與髖關節伸展、核心穩定練習、呼吸調息、放鬆
5	6/8	9:30-11:00	流動瑜伽體位串連	結合呼吸的連續動作、流動練習、專注力訓練、放鬆
6	6/15	9:30-11:00	深度伸展與姿勢調整	身體對稱與柔軟度提升、呼吸覺察、冥想放鬆
7	6/22	9:30-11:00	身心整合	結合全身體位法、呼吸與專注技巧，身心協調練習、放鬆
8	6/29	9:30-11:00	自我照護	流程複習、日常自我練習指導、深度放鬆、冥想

※本學院保留課程、師資調整之權利

※本課程如因不可抗拒之因素，如新冠肺炎疫情影響，中央流行疫情指揮中心宣佈暫停實體上課時，將改為線上遠端視訊課程。

114-2 和韻之境：哈達瑜伽初階養成班 報名表

