

【三峽】第1期 初階墊上 皮拉提斯週五班



本課程專為運動新手與久坐族群設計，旨在透過精準的墊上動作，帶領學員從基礎呼吸與核心訓練開始，重新找回身體的平衡與主控權。教學內容涵蓋脊椎活動、下肢穩定及深度放鬆技巧，幫助您有效改善因久坐久站造成的肌肉痠痛，並在專業的個人化指導下，覺察並修正日常姿勢。課程設計循序漸進、易學適中，不僅能緩解身體僵硬，更能引導您在輕鬆愉快的氛圍中建立規律運動的習慣。

課程資訊

上課日期：115年10月2日-116年1月8日(10/10&12/31以上連續假期課程皆停課一周)

上課時段：每周五19:00-20:00

上課時數：12小時

上課地點：國立臺北大學三峽校區行政大樓B1韻律教室。

招生人數：繳費未滿10人報名不開班，本組保留增額或不足額開班之權利。

課程費用：免報名費，2026/9/15前報名享早鳥優惠：3,000元，正常學費：3,650元。

攜帶用具：上課請穿輕鬆具彈性服裝，自備瑜珈墊、室內鞋、毛巾、水壺。



聯繫電話：(02)8674-1111#66455



地址：新北市三峽區大學路 151 號



Email：chiu423@gm.ntpu.edu.tw



北大推廣教育(三峽)

師資簡介

李 依 倫 老 師

經 歷

現任：墊上皮拉提斯自由教練

具備 14 年體操選手經歷，7 年體操教學經驗

- 全國大專運動會 競技體操 女子團體金牌
- 全國競技體操錦標賽 女子團體金牌
- 擔任中等教育體育教師、兼職體操教練
- 於 Okanagan Gymnastics Centre (加拿大) 擔任體操教練

課程大綱

日期	週次	課程內容	備註
10/2	第一週	課程介紹、呼吸與核心啟動	建立正確呼吸方式與核心出力概念，熟悉基本動作
10/16	第二週	核心穩定訓練 (一)	學習在簡單動作中維持身體穩定與控制
10/23	第三週	核心穩定訓練 (二)	提升核心控制能力，增加動作穩定性
10/30	第四週	上肢訓練及核心整合訓練	改善脊椎活動度，提升身體靈活性
11/6	第五週	上半身與腹部訓練	強化腹部與上半身肌群，建立動作控制
11/13	第六週	下半身與骨盆穩定 (一)	強化臀部與下肢肌群，提升骨盆穩定性
11/20	第七週	下半身與骨盆穩定 (二)	增加下肢控制能力與動作穩定
11/27	第八週	側核心與背部訓練	加強側邊肌群及背部力量
12/4	第九週	全身整合訓練 (一)	提升動作協調性與姿勢控制能力
12/11	第十週	全身整合訓練 (二)	增進動作流暢度與整體控制能力
12/18	第十一週	全身整合訓練 (三)	挑戰較高難度動作，提升肌力與耐力
1/8	第十二週	綜合練習與成果回顧	整合課程內容，強化動作品質與身體覺察



聯繫電話：(02)8674-1111#66455



地址：新北市三峽區大學路 151 號



Email：chiu423@gm.ntpu.edu.tw



北大推廣教育(三峽)

報名方式

報名期間：即日起至 **115/9/30** 截止，額滿提前截止。

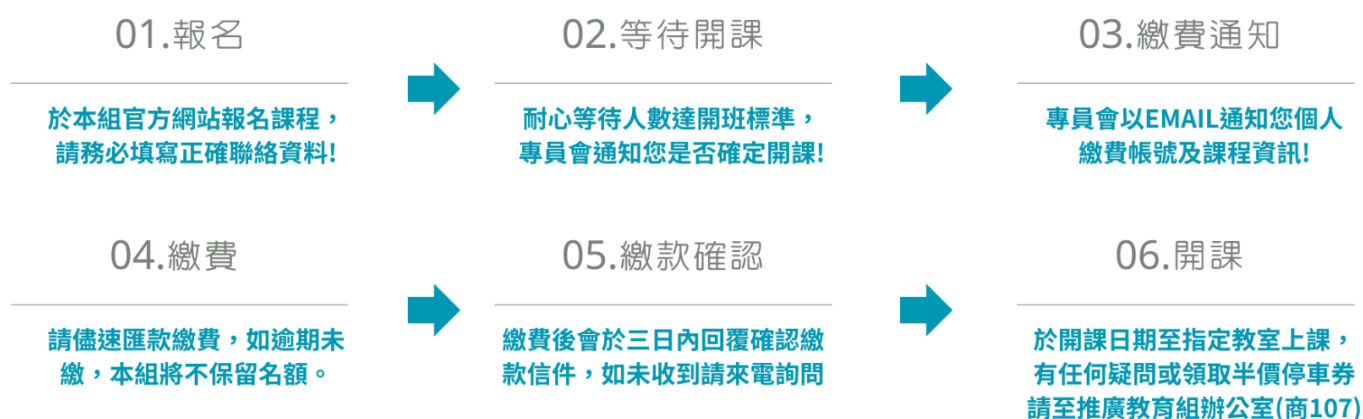
報名方式

- 網路報名：本組網站(<https://dce.ntpu.edu.tw/>)線上系統報名並登錄個人資料。
- 現場報名：請於辦公時間（週一至週五 09:00~21:30）至本組填寫紙本報名。

現場會有辦公室同仁協助操作系統，因此請記得攜帶手機前往。



推廣教育課程報名流程



繳費方式

報名人數達開課標準

將以E-MAIL及電話併行之方式，個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號。

課程費用繳交一律採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納方式。

學費繳交方式(繳費產生之手續費需由學員自行支付，金額依各金融機構規定為主)

- (1) 至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。
- (2) 至郵局填寫跨行匯款單。
- (3) 持提款卡使用自動提款機(ATM or web ATM)轉帳。

※相關課程之通知均以電子郵件E-MAIL寄發為優先

報名時請務必提供正確有效之電子郵件帳號



聯繫電話：(02)8674-1111#66455



地址：新北市三峽區大學路 151 號



Email：chiu423@gm.ntpu.edu.tw



北大推廣教育(三峽)

注意事項

- 一、本組蒐集之個人資料，僅作為個人資料特定目的109教育或訓練行政及158學生(員)(含畢、結業生)資料管理，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，亦不會公布任何資訊，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您的個人資料安全。
- 二、開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿報名。
- 三、本課程為非學分班，缺課不超過全期三分之一者，將發給本校結業證明，不授予學位證書。結業證明本組僅保留半年，逾期須付費申請。
- 四、退費及相關規定：
 1. 學員繳費後開課前無法就讀者，得申請退還所繳學費之九成；學員於開課後未逾全部課程三分之一時數無法就讀者，得申請退還所繳學費之二分之一；學員於開課後逾全部課程三分之一時數無法就讀者不予退費。除未開班外，報名手續費 200 元，概不退還。
 2. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。
 3. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之土銀或郵局存摺封面影本(若提供其他金融機構帳戶須扣除匯費)。因本校退費办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。
- 五、本課程無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。
- 六、學員在修習期間如有影響教師授課或其他學員學習等不當行為，經本組通知仍未改善者，得註銷其修讀資格，且不予退費。
- 七、為維護已繳費學員之權益，上課嚴禁試聽或冒名頂替，違者將照相存證並循法律途徑解決。
- 八、政府公佈之停課公告為準；補課事宜將於停課日後下次上課時通知。
- 九、患有或疑似患有 SARS、COVID-19或其他法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。個人若因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者(需檢附相關證明)，開課前得申請全額退費，課間則依比例申請退費。
- 十、本組保有變動預定課程、師資、遠距同步上課等簡章內容之權力，必要時將依實際開課情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。
- 十一、本組保留審核學員報名資格、增額錄取或不足額開班之權利。
- 十二、請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。簡章內若有未盡事宜，本組保留修改之權利，並將公告於網站，恕不另行通知。



交通資訊

國立臺北大學三峽校區

地址：23741 新北市三峽區大學路 151 號

課程教室：推廣教育課程於**商學大樓**教室上課

請查閱本校交通與地圖資訊：<https://new.ntpu.edu.tw/about/map-directions>



聯繫電話：(02)8674-1111#66455



地址：新北市三峽區大學路 151 號



Email：chiu423@gm.ntpu.edu.tw



北大推廣教育(三峽)