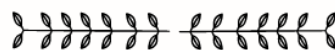
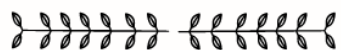


# 【三峽】第二期 初階墊上皮拉提斯



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9月19日116年1月9日(9/26中秋節停課、10/10國慶日、10/24光復節、12/26行憲紀念日、1/2元旦假期，以上連續假期課程皆停課一周)

上課時段：每周六10:00-11:00

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，2026/9/1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。

## 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



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](mailto:chiu423@gm.ntpu.edu.tw)



北大推廣教育(三峽)

## 課程大綱



| 日期    | 週次   | 課程內容         | 備註                     |
|-------|------|--------------|------------------------|
| 9/19  | 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 |
| 10/3  | 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      |
| 10/17 | 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       |
| 10/31 | 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        |
| 11/7  | 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      |
| 11/14 | 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      |
| 11/21 | 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          |
| 11/28 | 第八週  | 側核心與背部訓練     | 加強側邊肌群及背部力量            |
| 12/5  | 第九週  | 全身整合訓練 (一)   | 提升動作協調性與姿勢控制能力         |
| 12/12 | 第十週  | 全身整合訓練 (二)   | 增進動作流暢度與整體控制能力         |
| 12/19 | 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       |
| 1/9   | 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](mailto: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 **115/9/14(一)** 截止，額滿提前截止。

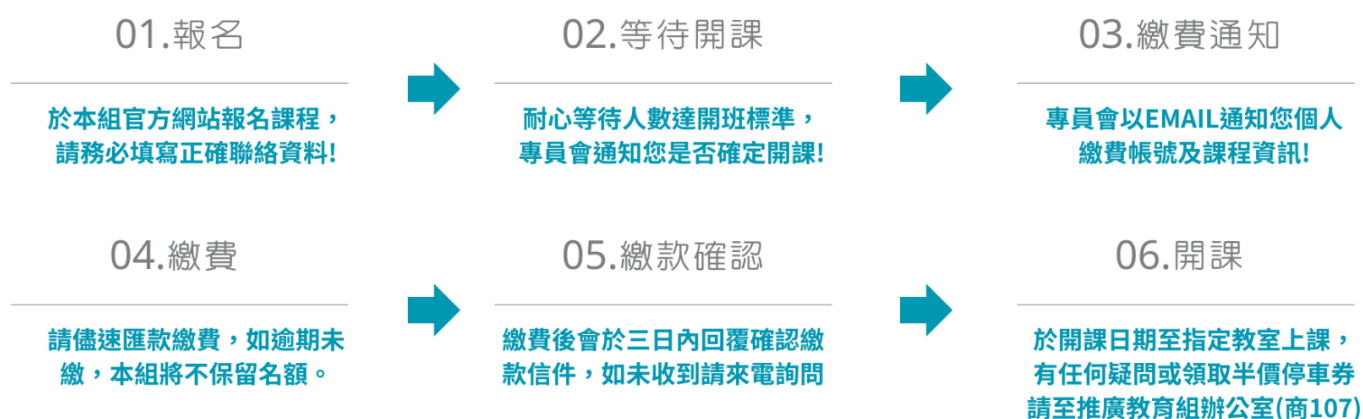
### 報名方式

- 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](mailto: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。



