

【三峽】

第三期-墊上核心班



PILATES CLASSES
墊上核心課程

DATE -
115/ 9/29-10/17
TUESDAY 星期二
18:40pm to 19:40

9/10 前報名
早鳥優惠 \$ 1350 元
此課程免報名費，原價\$1600元

熱列招生中

深層核心肌群的啟動與整合
強化身體的穩定性與肢體協調能力

【招生開課資訊】

- 上課時間：115 年9月29日 至10月 17日 每週二晚間 18:40-19:40，總計10小時。
- 上課地點：國立臺北大學三峽校區行政大樓地下 1 樓韻律教室。
- 招生人數：本班30人滿班，本組保留增額或不足額取消之權利。
- 課程費用：此課程免報名費，6/20前報名早鳥優惠\$1350元(原價1600元)
- 選課要求：男女兼收，孕婦除外，有特殊疾病者請開立醫師許可證明。

上課請穿輕鬆具彈性服裝，自備 瑜珈墊、毛巾、水壺，上課前一小時可輕食。

【課程大綱】

教學特色：

【墊上核心訓練】 (18:40-19:40)	【墊上核心訓練】 這堂課以墊上核心為基礎，利用自體重量訓練，著重於深層核心肌群的啟動與整合，強化身體的穩定性與肢體協調能力，課程融合瑜珈、運動調節、基礎復健與舞蹈元素，結合身體覺察與意識控制訓練，從呼吸引導出發，建立核心啟動機制，進而發展至穩定維持與動態流動，逐步建立核心力量，可提高全身肌肉的強化、柔軟度與平衡。
-----------------------------------	---

※本簡章為預定課程，必要時本校將依實際開課情形作適當調整

週數	課程
1	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
2	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
3	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
4	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
5	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
6	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
7	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
8	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展

【師資簡介】

陳思穎 LISA 老師

師資介紹

AFAA WT 重量訓練教練

CPR 心肺復甦術認證+AED

中華民國空中瑜珈師資證照

目前任教於 Champ 私人教練會所 擔任教練 與空中瑜珈、有氧團課老師

YOUNG SKY 擔任運動伸展老師

過往經歷:

2003 年 全國運動會開幕舞 / 2003 年 張清芳演唱會「光陰演唱會」伴舞

2004 年 台北雁鴨季開幕舞 / 2005 年 國際同濟會「伴我成長」開幕舞

2010 年 家樂福文教基金會「乾淨城市」開幕舞

2010 年 新莊工商婦女協會「社會關懷活動」開幕舞 / 2012 年 總統假日開放參觀表演

2022 年 A SPACE 公演 / 2023 年 HRC 公演 / 2024 年 FLYING SPACE 公演

【報名方式】

- 至臺北大學推廣教育組報名網址報名，報名至9/6截止。

【優惠方案】

- 此課程免報名費 9/10前報名早鳥優惠\$1350元(原價1600元)

【繳費方式】

【報名人數達開課標準】

將以E-MAIL及電話併行方式，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。

學費繳交方式(繳費產生之手續費由學員自行支付，金額依各金融機構規定為主)。

三峽推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#66454

服務時間：PM13:30-21:30

- 至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。
- 至郵局填寫跨行匯款單。
- 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。

【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、您所留存的個人資料，將提供給「國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組」作為課程報 名、學籍管理、課務活動、教學活動、課程資訊與電子報等的聯繫通知，並做為協助改善本校網站服務、維護系統與資料庫安全與正常運作使用。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、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。
 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。

六、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。因應新冠疫情考量，本組將視實際情形採「同步或非同步遠距教學授課」，並適當調整課程、時間及教學方式之權利。課前請先評估硬體設備是否符合遠距軟體需求，若硬體設備不符需求，將不另行退費，退費申請亦按相關規定進行辦理。

七、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。

八、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。

九、本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處公佈之新北市停課公告，補課事宜將於停課日後下次上課時通知。

十、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。

十一、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。

十二、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。

十三、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。簡章內容若有未盡事宜，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

