

# 【三峽】

## 第二期-墊上核心班



**PILATES CLASSES**  
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

### 墊上核心課程

6/20 前報名  
早鳥優惠 \$1350 元  
此課程免報名費，原價\$1600元  
三峽校區行政大樓有氧教室

DATE -  
115/ 7/14 - 9/22  
TUESDAY 星期二  
18:40pm to 19:40pm

熱烈招生中

### 【招生開課資訊】

- 上課時間：115年7月14日至9月22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：

<p><b>【墊上核心訓練】</b> <b>(18:40-19:40)</b></p>	<p><b>【墊上核心訓練】</b> 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。</p>
---	---

※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	日期	課程
1	2026/07/14	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
2	2026/07/21	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
3	2026/07/28	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
4	2026/08/25	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
5	2026/09/01	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
6	2026/09/08	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
7	2026/09/15	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展
8	2026/09/22	墊上核心訓練 - 基礎核心訓練與伸展

8/4 8/11 8/18 停課三次

## 【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7/10截止。

## 【優惠方案】

- 此課程免報名費 6/20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)。

- 至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。
- 至郵局填寫跨行匯款單。

三峽推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#66454

服務時間：PM13:30-21:30

- 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

地址：23741 新北市三峽區大學路 151 號

課程教室：國立臺北大學三峽校區行政大樓地下 1 樓韻律教室

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



# 國立臺北大學

## 三峽校區校園平面圖

NTPU Sanxia Campus

237303 新北市三峽區大學路151號  
No. 151, University Rd., Sanxia Dist., New Taipei City 237303, Taiwan (R.O.C.)



三峽校區交通路線



### 13 綜合體育館暨活動中心

- Gymnasium & Student Activity Center**
- B 1: 溫水游泳池 / 桑拿按摩浴池 / SPA水療池
  - 1 F: 綜合球場
    - 飛車運動訓練教室 / 有氧教室
    - 飛車兒童遊戲教室 / 社團活動中心
  - 2 F: 體育室行政辦公室 / 韻律教室 / 社團活動中心
  - 4 F: 社團課教室

### 運動休閒設施

- Sports Facilities**
- A: 田徑場、足球場、桌球室
  - B: 排球場、籃球場、網球場
  - C: 棒(壘)球場
  - D: 人工擊球場
  - E: 排球場、籃球場

### 10 懷德居木師基地

- Woodworking Complex, HDG**
- 1 F: 工作室 / 休息區
  - 2 F: 半成品儲存區

### 11 心湖會館

- Mind Lake Hall**
- 餐廳 / 飲食 / 咖啡廳

### 12 崇越館

- Topco Stadium**
- 綜合球場 / 器材室 / 沐浴更衣室

### 9 圖書資訊大樓

- Library and Computer Center**
- 後棟 (資訊中心)
    - B 1: 多媒體室
    - B 1: 圖書室 (自習室)
    - B 1: 電腦教室
  - B 1: 圖書室入口
  - Apple 校園體驗中心
  - 2 F: 綠想室 (自習室)
  - Amo 移動資訊中心
  - M F: 電腦教室
  - 2 F: 資訊辦公室
  - 資訊科技 (電腦銷售)
  - 海山文物展覽廳

### 7 音律電機資訊大樓

- College of Electrical Engineering and Computer Science**
- B 1: 萬眾講堂
  - 3 F: 勇博傑名譽博士紀念廳
  - 前廳科技研究中心
  - 5、6 F: 前廳科技研究基地

### 8 學生宿舍

- Dormitory**
- 第一樓 B 1: 健身房
  - 第二樓 B 1: 健身房
  - 第三樓 B 1: 健身房
  - 第四樓 B 1: 健身房
  - 第五樓 B 1: 健身房
  - 第六樓 B 1: 健身房
  - 第七樓 B 1: 健身房
  - 第八樓 B 1: 健身房
  - 第九樓 B 1: 健身房
  - 第十樓 B 1: 健身房

### 5 社會科學大樓

- College of Social Sciences**
- B 1: 社科院白雲室
  - 2 F: 大學國際智慧城市研究中心
  - 4 F: 永續發展國際學院
  - 8 F: 社科院會議室
  - 臺灣發展研究中心

### 6 公共事務大樓

- College of Public Affairs**
- 1 F: 公民119會議室
  - 2 F: 公民電腦印刷部
  - 7 F: 英英語 (國英室)
  - 8 F: 公民學院學生交流廳
  - 公民與通譯研究中心
  - 土地與環境規劃研究中心

### 3 人文大樓

- College of Humanities**
- B 1: 人工學館
  - 1 F: 莊威印刷部
  - 3 F: 語音中心
  - 5 F: 海山學院研究中心
  - 9 F: 語言研習中心

### 4 法學大樓

- College of Law**
- 1 F: 比較法資料中心
  - 實踐法學
  - 法律學院師生辦公室
  - 2 F: 實踐法學
  - 3 F: 法律學院圖書館
  - 4 F: 法412 (圖書閱覽自習室)

### 1 行政大樓

- Administration Center**
- B 1: 臺灣 / 國際教育 / 社會責任實踐基地
  - 1 F: 會議室
  - 4 F: 行政會議室

### 2 商學大樓

- College of Business**
- B 1: 全家便利商店
  - 小水廊咖啡
  - 五福文化廣場 (聯合式書城)
  - 2 F: 國際會議室
  - 3 F: 商學院會議室
  - 電子商務研究中心
  - 4 F: 多媒體演講廳
  - 企業永續發展研究中心
  - 金融科技暨綠色金融研究中心