

【三峽】第七期

有氧肌力伸展班



熱烈招生中

beginners always welcome!

(TUE.)
1950 - 2120

有氧課程不同風格舞曲 強化心肺X肌力伸展

【招生開課資訊】

- 上課時間：115 年09月29日 至 115年10月17日 每週二晚間 19:50-21:20，總計12小時。
- 上課地點：國立臺北大學行政大樓b1 韻律教室。
- 招生人數：本班25人滿班，本組保留增額或不足額取消之權利。
- 課程費用：學費1850元，報名費200元。
- 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：

【有氧肌力伸展】(19:50-21:20)

【基礎肌力伸展】課程前半段將搭配輕快的音樂節奏，提升身體的協調性與靈活性，更增加肌肉的力量，提高運動能力，隨著身體的律動，有助於雕塑身形，課程後半段，並保持在一個伸展的位置，持續維持一段時間，提升肌肉的柔軟度和彈性，舒緩肌肉的緊繃，減少肌肉拉傷的風險，透過正確的伸展方式，不僅能提升運動效果，還能預防運動傷害。

※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	有氧肌力伸展- 基礎肌力訓練+基礎肌肉伸展+有氧舞
2	2026/07/21	有氧肌力伸展- 基礎肌力訓練+基礎肌肉伸展+有氧舞
3	2026/07/28	有氧肌力伸展- 基礎肌力訓練+基礎肌肉伸展+有氧舞
4	2026/08/25	有氧肌力伸展- 基礎肌力訓練+基礎肌肉伸展+有氧舞
5	2026/09/01	有氧肌力伸展- 基礎肌力訓練+基礎肌肉伸展+有氧舞
6	2026/09/08	有氧肌力伸展- 基礎肌力訓練+基礎肌肉伸展+有氧舞
7	2026/09/15	有氧肌力伸展- 基礎肌力訓練+基礎肌肉伸展+有氧舞
8	2026/09/22	有氧肌力伸展- 基礎肌力訓練+基礎肌肉伸展+有氧舞

【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。

【優惠方案】

- 報名費 200 元，學費 1850 元

符合下列條件者，可享本課程（非學分班）減免報名費 200 元

- (1) 臺北大學在校學生或校友本人。
- (2) 曾經參加過本校推廣教育組課程之學員(需完成繳費)。
- (3) 身心障礙人士(需出示身心障礙證明/鑑輔會證明)。
- (4) 低收入戶(需檢附低收入戶證明)。
- (5) 65 歲以上長者(需檢附身分證件影本)。
- (6) 本校在職教職員工眷屬（限父母、配偶、子女）。
- (7) 本校退休教職員工本人。
- (8) 持有榮民證或 🖱️ 二類退除役官兵權益卡。

學費優惠資格（符合下列條件者，可享本課程學費優惠方式如下）

- (1) 本校現職教職員工本人：學費 75 折。
- (2) 本校在校學生本人：學費 9 折。
- (3) 五人(含)以上團體報名繳費者：學費 85 折。
- (4) 三人(含)以上團體報名繳費者：學費 9 折。
- (5) 一人同時報名兩個以上課程者：學費 95 折。

【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。
- 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

【交通資訊】

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

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>



