

# 北教大推廣中心課程簡章 - 活力養生類

國立臺北教育大學推廣教育中心課程熱烈招生中，以下資訊主要介紹「活力養生類」課程。  
歡迎查詢課程表之「課程代碼」：至課程頁面查看課程相關資訊、線上報名(系統可自動產生繳費單)。並歡迎來電或來信洽詢！([pauline@tea.ntue.edu.tw](mailto:pauline@tea.ntue.edu.tw) ; 02-27321104 轉分機 82110)

北教大推廣中心 -活力養生課程表 (109.1.17 版)

星期	10:00 - 11:30	17:45 ~ 18:45	19:00 ~ 20:00
週一		<p>■瑜珈提斯(黛娜)確定開班 ~強化核心、美化體態~ 109/2/10-109/4/27 (<a href="#">109D304</a>) 報名截止：109-04-17</p>	<p>★輕舞健走有氧(黛娜)確定開班 ~熱力派對、揮灑汗水~ 109/2/24-109/5/11 (<a href="#">109D306</a>) (上課時間 19:10-20:10) 報名截止：109-04-30</p>
週二		<p>▲扯鈴育樂營(鈴極限師資團) ~花式扯鈴、有氧運動~ 109/3/3-109/5/5 (<a href="#">109D308</a>) 報名截止：109-02-25</p>	<p>◆修復瑜珈(JULIA) ~喚醒覺知、修復身心~ 109/2/18-109/5/5 (<a href="#">109D307</a>) 報名截止：109-04-27</p>
週四		<p>●輕流動瑜珈(ANNE)確定開班 ~釋放緊繃、整合身心~ 108/12/12-109/3/12 (<a href="#">108D835</a>) 停課日:1/23、1/30；報名截止：109-03-05</p>	<p>◎墊上核心與肌力雕塑(LIZ) ~打造翹臀、馬甲線~ 109/2/6-109/4/23 (<a href="#">109D305</a>) 報名截止：109-04-17</p>
週六	<p>■瑜珈提斯(TIM)確定開班 ~鍛鍊核心、舒展放鬆~ 109/1/18-109/5/2(<a href="#">109D309</a>) 停課日:1/25、2/15、2/29、4/4； 報名截止：109-3-20</p>	<p>◎詳細上課日期、地點，請見附件或網頁資訊。 ◎歡迎付費單堂試上(每種課程每人限乙次)，試上收費標準恕不適用優惠。</p>	

註1：平均學費單堂1小時課程費用為120~200元，視優惠身分而定。(扯鈴班1期10堂課，單堂費用300元內)

註2：報名以1期為單位，若在「開班前(繳費前)」提出請假日期，可減扣請假之單堂學費。

註3：開班後(繳費後)，因個人因素請假缺課恕無法補課或退款。

註4：請依課程需要自備瑜珈墊、室內運動鞋或扯鈴。

註5：確定開班中課程，仍可申請插班，費用計算方式請建課程報名網頁。

**優惠方案** (請以課程報名頁面優惠資訊為主，優惠身分擇一使用)

- 免報名費、學費六折：北教大榮退教職員工
- 免報名費、學費七折：北教大在職教職員工(含本校附小教職員)
- 免報名費、學費八折：10人以上團報、65歲以上之銀髮族、北教大在校學生
- 免報名費、學費九折：曾修習本校推廣教育課程之舊學員、北教大畢業校友

國立臺北教育大學 進修推廣處 推廣教育中心

電話：(02)2732-1104 轉 82110

傳真：(02)2736-2578

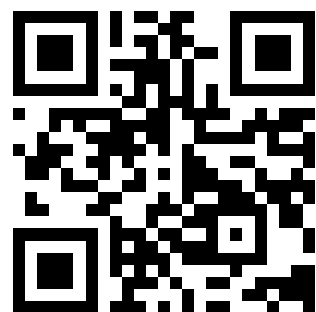
電子郵件：[pauline@tea.ntue.edu.tw](mailto:pauline@tea.ntue.edu.tw)

推廣教育網：<https://cce.ntue.edu.tw/>

FB 粉絲團短網址：<https://goo.gl/E95dDy>

地址：10671 臺北市大安區和平東路二段 134 號 篤行樓 101 室

推廣教育網  
課程報名網頁



## 周一班

日期	瑜珈提斯-強化核心、美化體態(黛娜老師) (109D304 : 17:45~18:45 , 1 期 12 堂)	輕舞健走有氧-熱力派對、揮灑汗水(黛娜老師) (108D826 : 19:00~20:00、109D306 : 19:10~20:10 , 1 期 12 堂)
課程內容	皮拉提斯具有強化核心肌群、美化身體線條之功能，同時結合瑜珈強調體位與呼吸之元素，讓您美化體態、增加核心功能、保持身體柔軟性及精神放鬆。 <i>*請自備瑜珈墊、長條運動毛巾。</i>	課程設計易懂、好入門、無壓力且具有良好的運動效果，搭配流行音樂與大家一起運動流汗，讓您培養良好且持續的運動習慣。 <i>*室內上課：請著鞋底乾淨無砂礫之室內運動鞋。</i>
1/20(一)	尚未開課	10.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
1/27(一)	春節停課	春節停課
2/03(一)	本校共同寒休停課	本校共同寒休停課
2/10(一)	01.體育館體操教室(開課、17:45 上課)	11.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
2/17(一)	02.體育館體操教室(17:45 上課)	12.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
2/24(一)	03.體育館體操教室(17:45 上課)	01.體育館舞蹈教室(開課、改為 19:10 上課)
3/02(一)	04.體育館體操教室(17:45 上課)	02.體育館舞蹈教室(19:10 上課)
3/09(一)	05.體育館體操教室(17:45 上課)	03.體育館舞蹈教室(19:10 上課)
3/16(一)	06.體育館體操教室(17:45 上課)	04.體育館舞蹈教室(19:10 上課)
3/23(一)	07.體育館體操教室(17:45 上課)	05.體育館舞蹈教室(19:10 上課)
3/30(一)	08.體育館體操教室(17:45 上課)	06.體育館舞蹈教室(19:10 上課)
4/06(一)	09.體育館體操教室(17:45 上課)	07.體育館舞蹈教室(19:10 上課)
4/13(一)	10.體育館體操教室(17:45 上課)	08.體育館舞蹈教室(19:10 上課)
4/20(一)	11.體育館體操教室(17:45 上課)	09.體育館舞蹈教室(19:10 上課)
4/27(一)	12.體育館體操教室(結業、17:45 上課)	10.體育館舞蹈教室(19:10 上課)
5/04(一)		11.體育館舞蹈教室(19:10 上課)
5/11(一)		12.體育館舞蹈教室(結業、19:10 上課)

## 周二班

日期	扯鈴育樂營-花式扯鈴、有氧運動(鈴極限師資團) (109D308 : 17:45~18:45 , 1 期 10 堂)	修復瑜珈-喚醒覺知、修復身心(Julia 老師) (108D830、109D307 : 19:00~20:00 , 1 期 12 堂)
課程內容	學習容易、花式繁多、趣味無窮，且不需花費太大力量，是適合男女老少的休閒活動。藉由扯鈴的有氧運動讓每個人更加感受到良好休閒活動和規律運動的重要性。(可代購三培鈴及小碳棍) <i>*室內上課：請著鞋底乾淨無砂礫之室內運動鞋。</i>	冥想讓我們的思緒安定，藉由穩定的呼吸喚醒身體的覺知，體位法練習在安全順位裡，在每次的練習，修復身心。 <i>*請自備瑜珈墊、長條運動毛巾。</i>
1/14(二)	尚未開課	09.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
1/21(二)	尚未開課	10.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
1/28(二)	尚未開課	春節停課
2/04(二)	尚未開課	11.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
2/11(二)	尚未開課	12.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
2/18(二)	尚未開課	01.體育館舞蹈教室(開課、19:00 上課)
2/25(二)	尚未開課	02.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
3/03(二)	01.體育館舞蹈教室(開課、17:45 上課)	03.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
3/10(二)	02.體育館舞蹈教室(17:45 上課)	04.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
3/17(二)	03.體育館舞蹈教室(17:45 上課)	05.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
3/24(二)	04.體育館舞蹈教室(17:45 上課)	06.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
3/31(二)	05.體育館舞蹈教室(17:45 上課)	07.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
4/07(二)	06.體育館舞蹈教室(17:45 上課)	08.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
4/14(二)	07.體育館舞蹈教室(17:45 上課)	09.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
4/21(二)	08.體育館舞蹈教室(17:45 上課)	10.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
4/28(二)	09.體育館舞蹈教室(17:45 上課)	11.體育館舞蹈教室(19:00 上課)
5/05(二)	10.體育館舞蹈教室(結業、17:45 上課)	12.體育館舞蹈教室(結業、19:00 上課)

## 周四班

日期	輕流動瑜珈-釋放緊繃、整合身心(Anne 老師) (108D835：17:45~18:45，1期12堂)	墊上核心與肌力雕塑-打造翹臀、馬甲線(Liz 老師) (108D825、109D305：19:00~20:00，1期12堂)
課程內容	藉由呼吸與體位法的練習，找回身與心的連結與流動，改善所有緊繃不適的狀態，整合身與心的平衡。 <b>*請自備瑜珈墊、長條運動毛巾。</b>	塑造有力、精練身材身體的核心肌肉群的健身課程。想擁有馬甲線、人魚線、翹臀，您絕不能錯過！ <b>*請自備瑜珈墊。</b>
1/16(四)	06.場地異動：體育館舞蹈教室(17:45 上課)	12.場地異動：體育館舞蹈教室(結業、19:00 上課)
1/23(四)	春節停課	春節停課
1/30(四)	春節停課	春節停課
2/06(四)	07.藝術館 M318 教室(17:45 上課)	01.藝術館 M318 教室(開課、19:00 上課)
2/13(四)	08.藝術館 M318 教室(17:45 上課)	02.藝術館 M318 教室(19:00 上課)
2/20(四)	09.藝術館 M318 教室(17:45 上課)	03.藝術館 M318 教室(19:00 上課)
2/27(四)	10.藝術館 M318 教室(17:45 上課)	04.藝術館 M318 教室(19:00 上課)
3/05(四)	11.藝術館 M318 教室(17:45 上課)	05.藝術館 M318 教室(19:00 上課)
3/12(四)	12.藝術館 M318 教室(結業、17:45 上課)	06.藝術館 M318 教室(19:00 上課)
3/19(四)		07.藝術館 M318 教室(19:00 上課)
3/26(四)		08.藝術館 M318 教室(19:00 上課)
4/02(四)		09.藝術館 M318 教室(19:00 上課)
4/09(四)		10.藝術館 M318 教室(19:00 上課)
4/16(四)		11.藝術館 M318 教室(19:00 上課)
4/23(四)		12.藝術館 M318 教室(結業、19:00 上課)

## 周六班

日期	瑜珈提斯-鍛鍊核心、舒展放鬆(Tim 老師) (109D309：10:00~11:30，1期12堂)
課程內容	結合皮拉提斯的動作與瑜珈體位法的練習，調和身心與穩定情緒，達到身心靈的平衡，持續不斷的練習可改善身體的健康。 <b>*請自備瑜珈墊。</b>
1/18(六)	01.體育館舞蹈教室(開課、10:00 上課)
1/25(六)	春節-停課
2/01(六)	02.體育館舞蹈教室(10:00 上課)
2/08(六)	03.體育館舞蹈教室(10:00 上課)
2/15(六)	全國補班-停課
2/22(六)	04.體育館舞蹈教室(10:00 上課)
2/29(六)	二二八連假-停課
3/07(六)	05.體育館舞蹈教室(10:00 上課)
3/14(六)	06.體育館舞蹈教室(10:00 上課)
3/21(六)	07.體育館舞蹈教室(10:00 上課)
3/28(六)	08.體育館舞蹈教室(10:00 上課)
4/04(六)	兒童節連假-停課
4/11(六)	09.體育館舞蹈教室(10:00 上課)
4/18(六)	10.體育館舞蹈教室(10:00 上課)
4/25(六)	11.體育館舞蹈教室(10:00 上課)
5/02(六)	12.體育館舞蹈教室(結業、10:00 上課)

### 優惠方案

(請以課程報名頁面優惠資訊為主，優惠身分擇一使用)

- 1.免報名費、學費六折：北教大榮退教職員工
- 2.免報名費、學費七折：北教大在職教職員工(含附小)
- 3.免報名費、學費八折：10人以上團報、65歲以上之銀髮族、北教大在校學生
- 4.免報名費、學費九折：曾修習本校推廣教育課程之舊學員、北教大畢業校友

國立臺北教育大學 進修推廣處 推廣教育中心

電話：(02)2732-1104 轉 82110

傳真：(02)2736-2578

電子郵件：[pauline@tea.ntue.edu.tw](mailto:pauline@tea.ntue.edu.tw)

推廣教育網：<https://cce.ntue.edu.tw/>

FB 粉絲團短網址：<https://goo.gl/E95dDy>

地址：臺北市大安區和平東路二段 134 號篤行樓 101 室

# 國立臺北教育大學推廣教育中心會員申請及報名表

(歡迎登入線上申請會員與報名，系統可自動產生繳費單 <https://cce.ntue.edu.tw/userregister>)

報名課程	編號	課程代碼	課程名稱	上課日期
	(1)			
	(2)			
	(3)			
	(4)			
*設定報名系統/會員身分之帳密	會員帳號： 會員密碼： 帳號與密碼至少 6 個字元，僅可使用阿拉伯數字 (0~9)、大小寫英文字母 (a~z, A~Z)，不分大小寫。			
*學員姓名			*身分證字號	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
*性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		*出生年月日	年    月    日
*就讀學校			*優惠身分	
*通訊住址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
*緊急聯絡人姓名			*行動電話	
*聯絡電話	日：(    )                                  夜：(    )			
*Email	*開課時將以 Email 通知，請填寫常用郵箱。			
*學歷			*職業	
請問您是如何得知本課程訊息？【可複選】 謝謝您的告知！ <input type="checkbox"/> 舊學員 <input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 傳單 <input type="checkbox"/> 報紙廣告 <input type="checkbox"/> 電子郵件 <input type="checkbox"/> 教師研習網站 <input type="checkbox"/> 其他： <input type="checkbox"/> 本中心網站 <input type="checkbox"/> 本校電子字幕看板 <input type="checkbox"/> 本校海報布條公告 <input type="checkbox"/> 本校校門口簡章				
帳戶資訊	銀行/郵局名稱： 分行/局號： 帳號：                                  戶名：  *非必填資訊，於符合退費狀況時匯款用。			

※填寫後請：mail 電子檔至 [cce@tea.ntue.edu.tw](mailto:cce@tea.ntue.edu.tw) 或傳真至 2736-2578，並請來電確認收件狀況(02)2732-1829。