

※實際上課日期、時間、地點、課程內容、優惠方案，請以招生頁面為準。

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，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; 02-27321104#82110)

北教大推廣中心 -活力養生課程表(110.03.22 版)

星期	10:00 - 11:15	17:45 ~ 18:45	19:00 ~ 20:00
週一		瑜珈提斯確定開班 ~強化核心、美化體態~(黛娜) 109/12/21-110/4/26(109D810)報名截止：110-4-26 停課日：1/25、2/1、2/8、2/15、3/1、3/8、4/5 110/5/3-110/7/26(110D316)報名截止：110-7-26 停課日：6/14	輕舞健走有氧確定開班 ~熱力派對、揮灑汗水~(黛娜) 110/1/11-110/5/17(110D305)報名截止：110-5-17 停課日：1/25、2/1、2/8、2/15、3/1、3/8、4/5
週二		Thump Boxing 成人拳擊踢擊體適能確定開班 ~壓力釋放、輕鬆減脂~(本校體育系師生) 110/3/2-110/5/25 (110D307)報名截止：110-5-25 停課日：4/6	修復瑜珈確定開班 ~喚醒覺知、修復身心~(JULIA) 110/2/23-110/5/18 (110D306)報名截止：110-5-18 停課日：4/6
週三		體態雕塑班招生中 ~增肌減脂、雕塑曲線~(本校體育系師生) 110/4/14-110/6/30 (110D322)報名截止：110-6-30	合氣道確定開班 ~以柔克剛防身術~(林建煌) 110/4/7-110/6/23(110D319)報名截止：110-6-23
週四		肌力燃脂有氧確定開班 ~燃燒脂肪，熱力有氧~(LIZ) 110/3/18-110/6/10(110D317)報名截止：110-6-10 停課日：4/1	墊上核心與曲線雕塑確定開班 ~打造翹臀、馬甲線~(LIZ) 109/12/24-110/4/15(109D805) 報名截止：110-4-15 停課日：1/28、2/4、2/11、4/1 110/4/22-110/7/8(110D318) 報名截止：110-7-8
週六	舒緩瑜珈確定開班 ~鍛鍊核心、舒展放鬆~(郭瓊華) 110/3/27-110/7/3(110D315) 報名截止：110-7-3 停課日：4/3、4/17、6/12	◎詳細上課日期、地點、停課日，請見下頁。 ◎實際上課資訊請以網頁為準。 ◎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。	

註1：平均學費單堂1小時課程費用為120~220元，視優惠身分而定。

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。

註5：確定開班中課程，仍可申請插班，費用計算方式請見課程報名網頁。

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、本校在職教職員眷屬
- 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

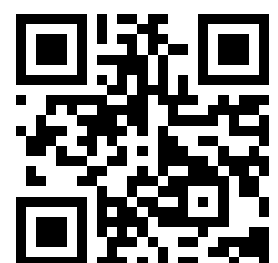
電子郵件：pauline@tea.ntue.edu.tw

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



※實際上課日期、時間、地點、課程內容、優惠方案，請以招生頁面為準。

周一班		
課程名稱	17:45~18:45 瑜珈提斯 ~強化核心、美化體態~(黛娜老師)	19:00~20:00 輕舞健走有氧 ~熱力派對、揮灑汗水~(黛娜老師)
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。 *請自備瑜珈墊、長條運動毛巾。	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。 *室內上課：請著鞋底乾淨無砂礫之室內運動鞋。
03/22(一)	09. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	06. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
03/29(一)	10. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	07. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
04/05(一)	清明連假，停課一次	清明連假，停課一次
04/12(一)	11. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	08. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
04/19(一)	12. 體育館一樓舞蹈教室(結業、17:45 上課)	09. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
04/26(一)	01. 體育館一樓舞蹈教室(開課、17:45 上課)	10. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
05/03(一)	02. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	11. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
05/10(一)	03. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	12. 體育館一樓舞蹈教室(結業、19:00 上課)
05/17(一)	04. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	01. 體育館一樓舞蹈教室(開課、19:00 上課)
05/24(一)	05. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	02. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
05/31(一)	06. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	03. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
06/07(一)	07. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	04. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
06/14(一)	端午連假，停課一次	端午連假，停課一次
06/21(一)	08. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	05. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
06/28(一)	09. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	06. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
07/05(一)	10. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	07. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
07/12(一)	11. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	08. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
07/19(一)	12. 體育館一樓舞蹈教室(結業、17:45 上課)	09. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
07/26(一)	01. 體育館一樓舞蹈教室(開課、17:45 上課)	10. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
08/02(一)	02. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	11. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
08/09(一)	03. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	12. 體育館一樓舞蹈教室(結業、19:00 上課)
周二班		
課程名稱	17:45~18:45 Thump Boxing 成人拳擊踢擊體適能 ~壓力釋放、輕鬆減脂~(本校體育系師生)	19:00~20:00 修復瑜珈 ~喚醒覺知、修復身心(Julia 老師)
課程內容	結合有氧及無氧訓練，充滿熱血的拳擊、配合踢擊與體適能運動，在課程歡快的節奏下，無痛享受運動！ *室內上課：請著鞋底乾淨無砂礫之室內運動鞋。	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。 *請自備瑜珈墊、長條運動毛巾。
03/23(二)	04. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	05. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
03/30(二)	05. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	06. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
04/06(二)	清明連假，停課一次	清明連假，停課一次
04/13(二)	06. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	07. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
04/20(二)	07. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	08. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
04/27(二)	08. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	09. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
05/04(二)	09. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	10. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
05/11(二)	10. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	11. 藝術館三樓 M318 教室(19:00 上課)
05/18(二)	11. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	12. 藝術館三樓 M318 教室(結業、19:00 上課)
05/25(二)	12. 體育館一樓舞蹈教室(結業、17:45 上課)	01. 藝術館三樓 M318 教室(開課、19:00 上課)

※實際上課日期、時間、地點、課程內容、優惠方案，請以招生頁面為準。

周三班

課程名稱	17:45~18:45 體態雕塑班 ~增肌減脂、雕塑曲線~(本校體育系師生)	19:00~20:00 合氣道 ~以柔克剛防身術~(林建煌老師)
課程內容	利用徒手訓練、輕量壺鈴、TRX 等健身方式雕塑雙臂與雙腿、緊實臀部曲線，並且學習使用滾筒放鬆按摩緊繃的肌肉。 *請穿著運動服。	衍伸自日本大東流合氣柔術的一種現代日本武術，學習如何放鬆肌肉、加強心肺及護身技能外，更能在學習當中體會身心合一的武術特色。 *請穿著輕便服裝或武術道服。
04/07(三)	招生中	01. 體育館一樓體操教室(開課、19:00 上課)
04/14(三)	01. 體育館一樓體操教室(開課、17:45 上課)	02. 體育館一樓體操教室(19:00 上課)
04/21(三)	02. 體育館一樓體操教室(17:45 上課)	03. 體育館一樓體操教室(19:00 上課)
04/28(三)	03. 體育館一樓體操教室(17:45 上課)	04. 體育館一樓體操教室(19:00 上課)
05/05(三)	04. 體育館一樓體操教室(17:45 上課)	05. 體育館一樓體操教室(19:00 上課)
05/12(三)	05. 體育館一樓體操教室(17:45 上課)	06. 體育館一樓體操教室(19:00 上課)
05/19(三)	06. 體育館一樓體操教室(17:45 上課)	07. 體育館一樓體操教室(19:00 上課)
05/26(三)	07. 體育館一樓體操教室(17:45 上課)	08. 體育館一樓體操教室(19:00 上課)
06/02(三)	08. 體育館一樓體操教室(17:45 上課)	09. 體育館一樓體操教室(19:00 上課)
06/09(三)	09. 體育館一樓體操教室(17:45 上課)	10. 體育館一樓體操教室(19:00 上課)
06/16(三)	10. 體育館一樓體操教室(17:45 上課)	11. 體育館一樓體操教室(19:00 上課)
06/23(三)	11. 體育館一樓體操教室(17:45 上課)	12. 體育館一樓體操教室(結業、19:00 上課)
06/30(三)	12. 體育館一樓體操教室(結業、17:45 上課)	01. 體育館一樓體操教室(開課、19:00 上課)

周四班

課程名稱	17:45~18:45 肌力燃脂有氧 ~燃燒脂肪，熱力有氧~(Liz 老師)	19:00~20:00 墊上核心與肌力雕塑 ~打造翹臀、馬甲線~(Liz 老師)
課程內容	肌力訓練結合動態的有氧舞蹈，以有氧舞蹈的趣味性及節奏，搭配好聽的流行音樂，讓您在無形中完成肌力訓練，不會再覺得動作很單調或無聊，甚至還能夠邊唱歌邊上課呢！ *室內上課：請著鞋底乾淨無砂礫之室內運動鞋。	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！ *請自備瑜珈墊。
03/18(四)	01. 篤行樓八樓 802 教室(開課、17:45 上課)	09. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
03/25(四)	02. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	10. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
04/01(四)	清明連假，停課一次	清明連假，停課一次
04/08(四)	03. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	11. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
04/15(四)	04. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	12. 體育館一樓舞蹈教室(結業、19:00 上課)
04/22(四)	05. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	01. 體育館一樓舞蹈教室(開課、19:00 上課)
04/29(四)	06. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	02. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
05/06(四)	07. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	03. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
05/13(四)	08. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	04. 體育館一樓舞蹈教室(19:00 上課)
05/20(四)	09. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	05. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
05/27(四)	10. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	06. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
06/03(四)	11. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	07. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
06/10(四)	12. 篤行樓八樓 802 教室(結業、17:45 上課)	08. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
06/17(四)	01. 篤行樓八樓 802 教室(開課、17:45 上課)	09. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
06/24(四)	02. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	10. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
07/01(四)	03. 篤行樓八樓 802 教室(17:45 上課)	11. 篤行樓八樓 802 教室(19:00 上課)
07/08(四)	04. 體育館一樓舞蹈教室(17:45 上課)	12. 體育館一樓舞蹈教室(結業、19:00 上課)

※實際上課日期、時間、地點、課程內容、優惠方案，請以招生頁面為準。

周六班	
課程名稱	10:00~11:15 舒緩瑜珈 ~鍛鍊核心、舒展放鬆~(郭瓊華老師)
課程內容	以順暢的呼吸節奏為主軸，配合專注力從穩定有次第的靜態練習，進而改善肌肉的延展度及耐力、釋放身心深層的壓力。 *請自備瑜珈墊。
03/20(六)	12. 篤行樓八樓 802 教室(結業、10:00 上課)
03/27(六)	01. 體育館一樓空手道墊(開課、10:00 上課)
04/03(六)	清明連假，停課一次
04/10(六)	02. 體育館一樓空手道墊(10:00 上課)
04/17(六)	停課一次
04/24(六)	03. 體育館一樓空手道墊(10:00 上課)
05/01(六)	04. 體育館一樓空手道墊(10:00 上課)
05/08(六)	05. 體育館一樓空手道墊(10:00 上課)
05/15(六)	06. 體育館一樓空手道墊(10:00 上課)
05/22(六)	07. 體育館一樓空手道墊(10:00 上課)
05/29(六)	08. 體育館一樓空手道墊(10:00 上課)
06/05(六)	09. 體育館一樓空手道墊(10:00 上課)
06/12(六)	10. 體育館一樓空手道墊(10:00 上課)
06/19(六)	端午連假，停課一次
06/26(六)	11. 體育館一樓空手道墊(10:00 上課)
07/03(六)	12. 體育館一樓空手道墊(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、本校在職教職員眷屬
- 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

◎插班課程：學費以原價計算*插班堂數

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

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

※實際上課日期、時間、地點、課程內容、優惠方案，請以招生頁面為準。

國立臺北教育大學推廣教育中心會員申請及報名表(1090310 版)

(歡迎線上登入申請會員、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(上課本人)		*身分證字號		
*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"/>			
*聯絡電話	日：() 夜：()			
*Email	*開課時將以Email通知，請填寫常用郵箱。			
*學歷(上課本人)		*職業(上課本人)		
*緊急聯絡人姓名		*緊急聯絡人行動電話		
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 或傳真至 2736-2578，並請來電確認收件狀況(02)2732-1829。