

國立臺北教育大學推廣教育中心

夏、秋季活力體能課程招生簡章(0603 版)

平日晚上班

課程名稱	開課日	時間	時數	對象	課程目標	報名網址
108D818 修復瑜珈 -週二班	8/6~10/22	二 17:45- 18:45	12	一般社會大眾	現代人因為生活及工作的壓力常讓身體處於過勞的狀態，希望藉由瑜珈的練習讓身體回復平衡。課程中會有冥想、呼吸及體位法的練習。讓我們的思緒安定，並藉由穩定的呼吸喚醒身體的覺知。	https://cce.ntue.edu.tw/course/3588
108D819 哈達瑜珈 -週二班	8/6~10/22	二 19:00- 20:00	12	一般社會大眾	哈達瑜珈是瑜珈的基礎，以冥想、呼吸、拜日式為主軸。練習的基礎建立於穩定的呼吸，穩定的專注力，正位的體位法，不傷害、不強迫的原則上。練習的根基紮實正確，聆聽身體的聲音，透過練習讓身體柔軟，也在練習中喚醒身體的肌耐力。動態的體位法練習，專注呼吸中，也是另一種的冥想。	https://cce.ntue.edu.tw/course/3588
108D379 輕流動瑜珈 -週四班	6/20~9/5	四 17:45- 18:45	12	一般社會大眾	從認識橫隔膜呼吸開始，讓心由外轉向內聆聽自己的身體，適度的伸展與放鬆、強化核心肌群。循序漸進有系統的進入瑜珈練習，專注力的提升穩定身與心的力量。	https://cce.ntue.edu.tw/course/3573
108D380 墊上核心與肌力雕塑 -週四班	6/20~9/5	四 19:00- 20:00	12	一般社會大眾	想要擁有完美的生活，必須先擁有強健的核心肌群！除了運動健身需要強壯的核心肌群之外，其實一般日常生活中完成大部分的動作都需要使用到核心肌群。核心肌群訓練課程，可以是強壯基本日常活動力的運動，也可以作為塑造有力、精練身材身體的核心肌肉群的健身課程。	https://cce.ntue.edu.tw/course/3574
108D816 墊上核心與肌力雕塑 -週五班	8/2~11/1	五 20:10- 21:10	12	一般社會大眾	想要擁有完美的生活，必須先擁有強健的核心肌群！除了運動健身需要強壯的核心肌群之外，其實一般日常生活中完成大部分的動作都需要使用到核心肌群。核心肌群訓練課程，可以是強壯基本日常活動力的運動，也可以作為塑造有力、精練身材身體的核心肌肉群的健身課程。	https://cce.ntue.edu.tw/course/3587
108D817 派對燃脂有氧-週五班	8/2~11/1	五 19:00- 20:00	12	一般社會大眾	結合流行舞蹈、心肺訓練、肌耐力、核心、曲線雕塑、協調性平衡感等等的綜合有氧訓練。舞蹈以有氧及流行舞蹈為基礎加上音樂及律動，即使不太會跳舞，也能沉浸在歡樂的派對氣氛裡，讓運動就像開派對一樣有趣，不知不覺達到燃脂的效果。	https://cce.ntue.edu.tw/course/3588

假日白天班

課程名稱	開課日	時間	時數	對象	課程目標	報名網址
108D367 瑜珈提斯 -週六班	6/29~9/21	六 10:30 - 12:00	18	一般社會大眾	結合皮拉提斯的動作與瑜珈體位法的練習，在動靜之間的練習，在每一個吸吐培養專注，喚醒對身體的覺知，進而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	https://cce.ntue.edu.tw/course/3398
108D810 親子瑜珈班	7/6~8/3	六 10:00- 12:00	10	親子	透過親子瑜珈的活動，不但可以增進親子間的互動和親密感，更是緊密關係的來源。對孩子來說是一種陪伴，一種分享，更可以增進孩子心靈的安定及安全感，無形中能增進親子間的互動關係及彼此的信任與依賴。 ***親屬 1 名及 3-10 歲孩童 1 名，2 人一組。	https://cce.ntue.edu.tw/course/3571

▲報名方式：

1.網路報名：

STEP1	STEP2	STEP3	STEP4	STEP5
加入會員、優惠身分核可： 如有優惠身分請主動上傳有效證明文件，並來電通知本中心。	選擇課程：課程頁面上方點選「馬上報名」。	點選至「確定報名」鈕。	列印繳費單。	持繳費單於 7 日內(上課前)繳費。 團報者，請留意團報截止日，逾期恕無法享團報優惠。

2.填寫報名表單，傳真至(02)2736-2578，或 EMAIL 至 cce@tea.ntue.edu.tw。

◎如有任何疑問請先至推廣教育網「[常見問題區](#)」查看，或來信詢問(cce@tea.ntue.edu.tw)。

◎未開班退費或因個人因素申請退費，將依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法第 17 條」辦理，詳請至「[常見問題區](#)」或「[檔案下載區](#)」查看。

▲聯絡方式：

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 82104、82110

傳真：(02)2736-2578

推廣教育網：<http://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

國立臺北教育大學推廣教育中心

會員申請及報名表

※亦可自行至本中心網頁：<https://cce.ntue.edu.tw/userregister> 註冊會員後報名。

*帳號：

*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

報名課程	編號	課程代碼	課程名稱	上課日期
	(1)			
	(2)			
	(3)			
*學員姓名			*身分證字號	
*性別	☐ 男 ☐ 女		*出生年月日	年 月 日
*就讀學校			*優惠身分	
*通訊住址	□□□			
*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！ ☐舊學員 ☐親友介紹 ☐傳單 ☐報紙廣告 ☐電子郵件 ☐教師研習網站 ☐其他： ☐本中心網站 ☐本校電子字幕看板 ☐本校海報布條公告 ☐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。			
備註	☐ 僅報名單一課程，費用無優惠。 ☐ 同時報名同一系列課程或不同系列課程 2 梯次(含)以上者，第 2 梯次課程(依開課時間前後順序)免報名費 300 元學費 9 折。 ☐ 舊學員，免報名費，學費 9 折。 ☐ 團體報名 5 人以上者，免報名費，學費 9 折。 ☐ 本校在校教職員眷屬（免報名費檢附相關身分證明文件，限直系親屬）			

※填寫後請：

mail 電子檔至 cce@tea.ntue.edu.tw 或傳真至 02-2736-2578，並來電(02)2732-1829 告知您已提供報名表。