

網球訓練班 費用：【假日/週五班】每期 3,000 元 【夜間班】每期 4,500 元

上課場地：詩欣館 5 樓 (天母校區)
招生對象：7 歲以上
招生人數：8-40 人
課程內容：
初級：迷你網球、正拍、反拍、比賽欣賞。
進階：正拍、反拍、發球、綜合技術、體驗比賽樂趣。
※ 請自備硬網球拍。

師資：臺北市立大學網球教練群

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/12/09-2024/02/24	週六 08:00-10:00
【週日班】16 小時 / 8 堂課	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/22-2023/12/24	週日 A 班：08:00-10:00 B 班：16:00-18:00
第二期	2024/01/07-2024/03/03	
【夜間班】24 小時 / 12 堂課	日期	班別 / 時間
第一期	2023/11/16-2024/01/02	週二與週四 19:00-21:00
第二期	2024/01/09-2024/02/22	
【週五班】16 小時 / 8 堂課	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/27-2023/12/29	週五 19:00-21:00
第二期	2024/01/12-2024/03/08	
【個別班】5 小時 / 5 堂課	自選 (與老師協議上課時間)	
費用 (不另行優惠)	「一對一」每期 5,500 元 「一對二」每期 / 每人 4,000 元 「一對三」每期 / 每人 3,500 元 p.s 課程需在開課半年內完成。	

軟式網球班 費用：每期 2,500 元

上課場地：詩欣館 5 樓 (天母校區)
招生對象：6 歲以上
招生人數：6-20 人
課程內容：
軟式網球是一項多變化的球類運動，在國際賽場上屢創佳績，且在亞洲運動會上更是備受矚目的焦點項目！學習成本上較硬網低，卻有內涵及高度價值的執拍運動，課程內容有超好玩，歡迎各位愛好運動者踴躍參與，讓軟網在台灣成為人人都玩的超最優質的球類運動。
※ 請自備軟網球拍。

師資：臺北市立大學軟式網球教練群

指導顧問：方同賢 國家代表隊軟式網球教練

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/11/14-2023/12/28	週二與週四 19:00-20:00
第二期	2024/01/09-2024/02/22	

小飛人籃球班 費用：每期 2,000 元

上課場地：詩欣館 5 樓 (天母校區)
招生對象：6-18 歲 (國小-高中)
招生人數：8-40 人
課程內容：
1. 低年級：將籃球運動中的基本訓練，以遊戲的方式呈現，並運用引導的方式，藉此開啟學童對籃球運動的興趣。
2. 中年級：加強基本動作，如：運球、投籃、上籃、傳球及防守觀念等。
3. 高年級以上：除了基本動作的加強外，加上三對三團隊組合練習，藉此訓練學員的團隊默契，培養學生的團隊精神。
※ 依學生程度，進階上課。

師資：臺北市立大學籃球教練群

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/11/25-2024/01/06	週六 A 班：09:00-10:30 B 班：10:30-12:00 C 班：14:00-15:30
第二期	2024/01/20-2024/03/02	
【週日班】7.5 小時 / 5 堂課	日期	班別 / 時間
第一期	2023/11/12-2023/12/10	週日 A 班：09:00-10:30 B 班：10:30-12:00
第二期	2023/12/24-2024/01/28	
第三期	2024/02/04-2024/03/10	

Bowling 不 Boring 費用：每期 2,000 元 (球資每堂另收)

上課場地：圓山保齡球館
招生對象：12 歲以上
招生人數：10-20 人
課程內容：
讓學員能學習正確保齡球規則及技巧，享受打球的樂趣。
師資：臺北市立大學保齡球教練群
指導顧問：周妙玲 國家代表隊保齡球教練

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/25-2023/11/22	週三 19:00-20:30
第二期	2023/12/06-2024/01/03	
第三期	2024/01/17-2024/02/21	
【週日班】7.5 小時 / 5 堂課	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/22-2023/11/19	週日 09:00-10:30
第二期	2023/12/03-2024/01/07	
第三期	2024/01/21-2024/02/25	
【個別班】5 小時 / 5 堂課	自選 (與老師協議上課時間)	
費用 (不另行優惠)	「一對一」每期 5,000 元 「一對二」每期 / 每人 3,750 元 「一對三」每期 / 每人 3,000 元 p.s 課程需在開課半年內完成。	

寶貝樂樂棒球班 費用：每期 3,000 元

上課場地：多功能草坪 (雨天於鴻坦樓 B1 樓) (天母校區)
招生對象：5-9 歲
招生人數：8-40 人
課程內容：
透過樂樂棒球之軟球特性，讓學生學習推、拉、擲、舉等基本動作，進而運用於樂樂棒球攻擊及守備。透過模擬比賽情境，學習團隊精神及互助能力，並培養運動家應有之態度。
※ 請自備棒球手套。

師資：臺北市立大學樂樂棒球教練群

指導顧問：林獻川 國家代表隊壘球教練

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/21-2023/12/23	週六 16:00-17:30
第二期	2024/01/06-2024/03/23	

桌球特訓班 費用：每期 4,500 元

上課場地：詩欣館 3 樓 (天母校區)
招生對象：10 歲以上
招生人數：8-40 人
課程內容：
訓練全身協調與敏捷性，使反應佳、眼明手快，適合身高滿 120 公分以上學童參加。教授內容包括正手攻、推、反手攻，左推右攻等。
※ 依學生程度，進階上課 (請自備桌球拍)。

師資：臺北市立大學桌球教練群

指導顧問：陳建利、姜韻秋 國家代表隊桌球教練

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/18-2023/11/27	週一與週三 19:00-20:30
第二期	2023/12/04-2024/01/15	
【個別班】5 小時 / 5 堂課	自選 (與老師協議上課時間)	
費用 (不另行優惠)	「一對一」每期 5,000 元 「一對二」每期 / 每人 3,750 元 「一對三」每期 / 每人 3,000 元 p.s 課程需在開課半年內完成。	

扯鈴跳繩假日班 費用：每期 3,000 元

上課場地：科資大樓 1 樓 (天母校區)
招生對象：7-15 歲
招生人數：8-30 人
課程內容：
1. 個人基本動作教學、運鈴、方向調鈴、高低調鈴。
2. 基本招式教學演練，花式易學動作演練教學。
3. 組合性動作教學，團體性動作教學。
4. 長繩遊戲演練技巧。
5. 依程度進階教學。
※ 請自備扯鈴與跳繩。

師資：臺北市立大學扯鈴跳繩教練群

指導顧問：劉述懿 國家代表隊民俗體育教練

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/21-2023/12/23	週六 10:00-11:30
第二期	2024/01/06-2024/03/23	
【個別班】5 小時 / 5 堂課	自選 (與老師協議上課時間)	
費用 (不另行優惠)	「一對一」每期 5,000 元 「一對二」每期 / 每人 3,750 元 「一對三」每期 / 每人 3,000 元 p.s 課程需在開課半年內完成。	

健身拳擊班 費用：每期 2,000 元

上課場地：詩欣館 3 樓 (天母校區)
招生對象：12 歲以上
招生人數：6-20 人
課程內容：
(一) 拳擊基本動作與技巧：透過講解、示範、討論與遊戲競賽等方式學習。
(二) 健身拳擊：搭配基本、變化、易於操作的拳擊運動技巧來達到健身的效果。
(三) 拳擊防身：透過拳擊遊戲競賽，學習如何運用拳擊防身。
※ 請自備綁帶。

師資：臺北市立大學拳擊教練群

指導顧問：林明佳 國家代表隊拳擊教練

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/20-2023/12/22	週五 19:30-21:00
第二期	2024/01/05-2024/03/15	

重量訓練班 費用：每期詳內文 (不另行優惠)

上課場地：行政大樓 B1 重量訓練室 (天母校區)
招生對象：12 歲以上
招生人數：1-3 人
課程內容：
基本動作技巧教學，阻力訓練與輔助技巧，動作進行的形態與相關器具。
師資：臺北市立大學重量訓練教練群

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/20-2023/12/22	週五 19:30-21:00
第二期	2024/01/05-2024/03/15	

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/25-2023/11/22	週三 19:00-20:30
第二期	2023/12/06-2024/01/03	
第三期	2024/01/17-2024/02/21	
【週日班】7.5 小時 / 5 堂課	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/22-2023/11/19	週日 09:00-10:30
第二期	2023/12/03-2024/01/07	
第三期	2024/01/21-2024/02/25	
【個別班】5 小時 / 5 堂課	自選 (與老師協議上課時間)	
費用 (不另行優惠)	「一對一」每期 5,000 元 「一對二」每期 / 每人 3,750 元 「一對三」每期 / 每人 3,000 元 p.s 課程需在開課半年內完成。	

直排輪訓練班 費用：每期 2,500 元

上課場地：科資大樓 1 樓 (天母校區)
招生對象：5 歲以上
招生人數：8-20 人
課程內容：
直排輪運動可以增加肌肉協調性、平衡感、反應力以及敏捷性，教學過程以「前溜」、「後溜」、「轉彎」、「煞車」四大領域的動作來做融合變化引導。
※ 請自備直排輪用具，包括頭盔、三合一護具 (手掌、肘、膝)。

師資：臺北市立大學直排輪教練群

指導顧問：林獻川 國家代表隊壘球教練

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/11/05-2023/12/24	週日 11:00-12:00
第二期	2024/01/07-2024/03/03	
【週六班】8 小時 / 8 堂課	日期	班別 / 時間
第一期	2023/11/04-2023/12/23	週六 A 班：10:00-11:00 B 班：14:00-15:00
第二期	2024/01/06-2024/03/09	
【個別班】5 小時 / 5 堂課	自選 (與老師協議上課時間)	
費用 (不另行優惠)	「一對一」每期 4,500 元 「一對二」每期 / 每人 3,500 元 「一對三」每期 / 每人 2,500 元 p.s 課程需在開課半年內完成。	

小貝克足球班 費用：【夜間班】每期 2,500 元 【假日班】每期 3,000 元

上課場地：多功能草坪 / 詩欣館 1 樓 (天母校區)
招生對象：6-12 歲
招生人數：8-40 人
課程內容：
團體及小組個別訓練，以遊戲互動方式進行，藉由遊戲幫助學員認知足球規則與動作技巧。
師資：臺北市立大學足球教練群
指導顧問：張武業 國家代表隊足球教練

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/21-2023/12/23	週六 A 班：10:00-12:00 B 班：16:00-18:00
第二期	2024/01/06-2024/03/23	
第一期	2023/10/22-2023/12/24	週日 C 班：10:00-12:00
第二期	2024/01/07-2024/03/17	
【夜間班】15 小時 / 10 堂課	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/18-2023/12/20	週三 A 班：16:00-17:30
第二期	2024/01/03-2024/03/20	
第一期	2023/10/20-2023/12/22	週五 B 班：19:00-20:30
第二期	2024/01/05-2024/03/15	

跆拳道班 費用：每期 3,000 元

上課場地：鴻坦樓 4 樓多功能教室 (天母校區)
招生對象：7-15 歲
招生人數：8-20 人
課程內容：
跆拳道是競技性的運動，不僅可以強健體魄且可以建立孩子的自信心，更可以培養孩子崇禮尚義、服從、忍耐之美德，進而激發出孩子的潛力與鬥志，說不定未來的金牌國手就是您的孩子了，敬請能多鼓勵您的孩子參加。
※ 學員可自由參加晉級檢定。

師資：臺北市立大學跆拳道教練群

指導顧問：秦玉芳、陳淑淑 中華民國體育運動總會國家級教練

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/21-2023/12/23	週六 A 班：09:00-10:00 B 班：10:30-11:30
第二期	2024/01/06-2024/03/23	

綜合體能柔道班 費用：每期 2,500 元

上課場地：詩欣館 3 樓柔道場 (天母校區)
招生對象：17 歲以上
招生人數：8-15 人
課程內容：
以柔道基本護身技法為主軸，學習投技摔技技巧，保護自身不受傷害並進而保護他人。加入體能訓練課程，改善體態及體能狀態，以達到身心健康。
師資：臺北市立大學柔道教練群
指導顧問：王沁芳 教練

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2022/10/19-2022/12/21	週四 19:30-20:30
第二期	2023/01/04-2023/03/14	

小小柔道家 費用：每期 2,500 元

上課場地：詩欣館 3 樓柔道場 (天母校區)
招生對象：8-12 歲
招生人數：8-15 人
課程內容：
柔道，以禮開始、以禮結束，藉由柔道運動精神培養自身禮節。以柔道基本護身倒法動作為主軸，進以基本摔法之認知為輔，學習自我安全保護及防身觀念，以達到身心健康。
師資：臺北市立大學柔道教練群
指導顧問：王沁芳 教練

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2023/10/17-2023/12/19	週二 19:00-20:00
第二期	2024/01/02-2024/03/12	



臺北市立大學

進修推廣處(天母校區)

聯絡電話：(02)2873-0778；2873-0779
傳真電話：(02)2875-2271
天母校區：臺北市士林區忠誠路二段101號
(行政大樓一樓)

2023 秋季班 & 冬季班

招生簡章



- 壹、報名辦法：
- 一、報名日期：即日起至額滿為止。
 - 二、洽詢電話：(02) 2873-0778、2873-0779
 - 三、報名時間：現場報名週一至週六
上午9:00至12:00；13:30至16:00
網路報名：24小時

- 四、報名方式：
- (一) 網路報名：網址https://my.utapei.edu.tw/tpec_exeducation/index.html，輸入帳號密碼即可報名。
 - (二) 傳真報名：(02) 2875-2271 (傳真報名表後請務必來電確認)。
 - (三) 敬請報名後持繳費單 (可自行列印) 於三日內至臺北富邦銀行各分行或超商辦理繳費，並將第二聯收據正本繳交本中心始完成報名，以便保留名額。
- 五、優待辦法：
- (一) 設籍士林區及中正區之居民8折優待(報名時請出示身分證或相關證件)。
 - (二) 舊學員8折優待。
 - (三) 新生團體5人以上8折優待。
 - (四) 以上優惠最遲於課程開課前三天完成繳費，(例如3/20開課，須於3/17前【含當日】完成繳費)，逾期恕無優惠，以原價計費。
- 如課程因故延期則以延期後之開課日起計。

- 貳、注意事項：
- 一、報名及繳費手續，請於開課前辦理完畢，本處可預先受理其他梯次報名。
 - 二、參加學員應衡量個人體能狀況，如有不適合從事之活動者，請勿報名。
 - 三、完成報名者，於開課前如因故不克參加者，請親至本處報名處辦理轉班或退費，恕不受理電話變更。
 - 四、若遇颱風、地震等天災，依照臺北市政府公布之規定，決定停課與否，不另行通知。
 - 五、室外場地若因天候因素影響，由各授課教師另行安排室內課程或延期補課。
 - 六、轉班規定：
 - (一) 轉換班別項目者，限開課後一週內辦理並需補足差額及酌收手續費100元。
 - (二) 由費用較高之項目轉換為費用較低之項目者，差額不予退還，並酌收手續費100元。(非自願性轉班者除外)
 - 七、個別課程學員請假規定：
 - (一) 需在一天前取消課程。當日因故無法到課需於上課前2小時取消。

臺北市立大學進修推廣處(天母校區) 2023秋季班&冬季班-招生簡章

臺北市立大學進修推廣處(天母校區) 非學分班報名表				
姓 名	【 】舊學員【 】新學員 請勾選			
出生年月日	身分證字號	性 別		e-mail
聯 絡 電 話	手 機			
緊急聯絡人	聯 絡 電 話	(日) 手機		
聯 絡 地 址	縣 區 路 巷 號 樓			
報 名 項 目	期 別 / 班 別	上 課 時 段	備 註	
應繳交金額計_____元整				
如何得知本處開課訊息？(請勾選，可複選) ☐ 招生簡章 ☐ 報章雜誌 ☐ 公車廣告 ☐ 本校網站 ☐ 親友介紹 ☐ 其他_____				
填完表格請傳真至(02)2875-2271				

臺北市立大學進修推廣處(天母校區) 聯絡電話：(02)2873-0778；2873-0779 傳真電話：(02)2875-2271

- (二) 一個月內累計三次(含)以上曠課紀錄，即執行扣1堂課程規定。
- 九、當梯次已開課時段之課程，因故無法繼續上課者，不得要求下梯次補課。
- 十、學員於上課期間，請勿攜帶貴重物品，若有遺失請自行負責。
- 十一、本處保有合併梯次及開辦與否之權利。
- 十二、9/29-10/1、10/7-10/10、12/30-1/1國定假日各停課乙次。
- 八、退費規定：
 - (一) 依據教育部頒定「專科以上學校推廣教育實施辦法」第17條規定辦理。
 - (二) 學員自報名繳費後至實際上課日前退學者，退還所繳學分費、雜費等各項費用九成。
 - (三) 自實際上課之日起算未逾全期三分之一者，退還所繳學分費、雜費等各項費用五成。
 - (四) 在班時間已逾全期三分之一者，所繳學分費、雜費等各項費用，均不予退還。
 - (五) 各班別若因人數不足，未能開班上課，全額退還已繳學費。
 - (六) 學員如有溢繳報名費之情形，可辦理退費。

