ZUMBA 有氧班　費用：每期 2,400 元

上課場地：鴻坦樓 4 樓多功能教室 (天母校區)
招生對象：16 歲以上
招生人數：8-20 人
課程內容：
【ZUMBA】帶有「快速移動及腰部豐富肢體舞蹈的運動」，結合了拉丁美洲及國際音樂的舞蹈風格，是一套充滿活力、非常熱力的的健身運動。這融合低撞擊力的帶氧運動，透過拉丁美洲文化的舞蹈動作，能塑造肌肉線條，更達到消脂的作用。
師資：外聘教師

【ZUMBA 有氧班】10 小時 /10 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

師資	日期	班別 / 時間
外聘教師	第一期 2025/04/30-2025/07/02	週三 B 班：14:00-15:00
	第二期 2025/07/16-2025/09/17	
廖書荷	第一期 2025/05/02-2025/07/11	週五 C 班：19:00-20:00
	第二期 2025/07/25-2025/09/26	
葉思旻	第一期 2025/05/23-2025/08/01	週五 A 班：10:30-11:30
	第二期 2025/08/22-2025/10/31	

活力瑜伽班　費用：每期 1,950 元

上課場地：鴻坦樓 4 樓多功能教室 (天母校區)
招生對象：16 歲以上
招生人數：8-20 人
課程內容：
教授正確瑜伽呼吸法、暖身關節操、基礎體位法等，並調整健康、正確的姿勢，奠定學習瑜伽的基礎，進而矯正身體偏差及脊椎不正之問題，達到養生、減壓、舒眠的效果，告別肩頸與全身酸痛，為平衡身心最有效率的實用課程。
※ 請自備瑜伽墊。
師資：外聘教師

【日間班】10 小時 /10 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

師資	日期	班別 / 時間
林星翰	第一期 2025/05/12-2025/07/14	週一 L 班：10:30-11:30
	第二期 2025/07/21-2025/09/22	
蔡雯淨	第一期 2025/05/20-2025/07/22	週二 B 班：08:50-09:50
	第二期 2025/07/29-2025/09/30	
鐘雅馨	第一期 2025/06/04-2025/08/06	週三 G 班：08:50-09:50
	第二期 2025/08/20-2025/10/22	
	第一期 2025/06/04-2025/08/06	週三 I 班：10:00-11:00
	第二期 2025/08/20-2025/10/22	
外聘教師	第一期 2025/04/24-2025/06/26	週四 D 班：08:50-09:50
	第二期 2025/07/03-2025/09/04	

【假日班】10 小時 /10 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

師資	日期	班別 / 時間
鐘雅馨	第一期 2025/05/10-2025/07/19	週六 A 班：09:00-10:00 C 班：10:10-11:10
	第二期 2025/08/02-2025/10/04	
	第一期 2025/05/04-2025/07/13	週日 B 班：09:00-10:00
	第二期 2025/07/27-2025/09/28	

【夜間班】10 小時 /10 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

師資	日期	班別 / 時間
鐘雅馨	第一期 2025/04/15-2025/06/17	週二 A 班：19:30-20:30
	第二期 2025/07/01-2025/09/02	
	第一期 2025/06/04-2025/08/06	週三 H 班：18:00-19:00
	第二期 2025/08/20-2025/10/22	
	第一期 2025/04/25-2025/07/04	週五 D 班：19:00-20:00
	第二期 2025/07/18-2025/09/19	
外聘教師	第一期 2025/05/08-2025/07/10	週四 B 班：19:00-20:00 C 班：20:10-21:10
	第二期 2025/07/24-2025/09/25	

生活美學肢體應用 — 養身導引～古典舞韻班　費用：每期 3,900 元

上課場地：鴻坦樓 4 樓多功能教室 (天母校區)
招生對象：16 歲以上
招生人數：6-15 人
課程內容：
運用古典舞的身段動作與呼吸練習，達到輕盈優美的體態並且在舉手投足間自然展現優雅的氣質與婀娜的身形。
師資：臺北市立大學舞蹈系教師群
指導顧問：蕭君玲副教授

【假日班】8 小時 / 8 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/03-2025/06/28	週六 10:00-11:00
第二期	2025/07/12-2025/08/30	

成人瑜伽班　費用：每期 1,950 元

上課場地：鴻坦樓 4 樓多功能教室 (天母校區)
招生對象：16 歲以上
招生人數：10-20 人
課程內容：
以深入淺出的方式引導學員調節氣息、伸展筋骨、紓壓養生。藉由和緩漸進的練習幫助雕塑身材、展現美姿。
※ 請自備瑜伽墊。
師資：洪誠政 曾任雲門舞集舞者 / 雲門舞集舞蹈教室專任教師 / 內湖亞特蘭大休閒俱樂部瑜伽老師

【日間班】10 小時 /10 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/13-2025/07/15	週二 15:30-16:30
第二期	2025/07/29-2025/09/30	

芭蕾舞蹈班　費用：每期 2,600 元

上課場地：鴻坦樓 4 樓多功能教室 (天母校區)
招生對象：7-12 歲
招生人數：8-20 人
課程內容：
芭蕾舞蹈的訓練富有悠久的歷史和傳統，以按部就班、循序漸進的訓練方式和系統，帶領學生體驗芭蕾舞蹈，塑造優美的身型和優雅的姿勢，增加自信。
※ 請自備芭蕾舞衣 (貼身運動服也可)、舞襪、舞鞋 。
師資：臺北市立大學舞蹈系教師群

【週六基礎班】5 小時 / 5 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/26-2025/05/24	週六 09:00-10:00
第二期	2025/06/14-2025/07/12	
第三期	2025/07/26-2025/08/23	

【週六進階班】5 小時 / 5 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/26-2025/05/24	週六 10:30-11:30
第二期	2025/06/14-2025/07/12	
第三期	2025/07/26-2025/08/23	

MV 舞蹈班　費用：每期 2,400 元

上課場地：鴻坦樓 4 樓多功能教室 (天母校區)
招生對象：8-15 歲
招生人數：8-20 人
課程內容：
以趣味的方式教授 MV 舞蹈，讓你可以輕鬆學會電視螢幕上的 MV 舞蹈。
師資：臺北市立大學街舞教練群

【假日班】6 小時 / 6 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/26-2025/06/07	週六 A 班 :09:00-10:00 B 班 :10:00-11:00
第二期	2025/06/14-2025/07/19	
第三期	2025/07/26-2025/08/30	

【夜間班】6 小時 / 6 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/30-2025/06/04	週三 18:00-19:00
第二期	2025/06/11-2025/07/16	
第三期	2025/07/23-2025/08/27	

瑜伽提斯班　費用：每期 1,950 元

上課場地：鴻坦樓 4 樓多功能教室 (天母校區)
招生對象：16 歲以上
招生人數：8-20 人
課程內容：
以瑜伽與皮拉提斯配合呼吸吐納，簡單的延展動作與靜態平衡的運動，既達到放鬆舒緩緊繃的神經與肌肉，更有加強心肺與肌力的功效。
※ 請自備瑜伽墊。
師資：鐘雅馨　臺北市士林區天玉里瑜伽老師、體委會瑜伽老師
胡黎淑　Yoga Tree 瑜伽老師

【日間班】10 小時 /10 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

師資	日期	班別 / 時間
鐘雅馨	第一期 2025/06/27-2025/08/29	週五 A 班：08:50-09:50
	第一期 2025/06/27-2025/08/29	週五 B 班：10:10-11:10
	第一期 2025/06/04-2025/08/06	週三 C 班：14:00-15:00
	第二期 2025/08/20-2025/10/22	

【夜間班】10 小時 /10 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

師資	日期	班別 / 時間
鐘雅馨	第一期 2025/04/15-2025/06/17	週二 A 班：20:40-21:40
	第二期 2025/07/01-2025/09/02	
	第一期 2025/06/04-2025/08/06	週三 B 班：19:30-20:30
	第二期 2025/08/20-2025/10/22	
胡黎淑	第一期 2025/06/27-2025/08/29	週五 C 班：20:10-21:10

Fun 玩烏克麗麗班　費用：每期 4,550 元

上課場地：行政大樓 1 樓進修推廣處會議室 (天母校區)
招生對象：7 歲以上
招生人數：6-15 人
課程內容：
1. 源自夏威夷的手工四弦琴，曲風輕快活潑， 充滿歡樂氣氛。
2. 快速學會、小巧輕便、立即上手的入門樂器。
3. 外型酷似小吉他，可以藉由轉換吉他技巧。
4. 輕盈可愛的造型，適合攜帶，享受自彈自唱的隨性快感。
5. 大人、小孩都愛不釋手，最輕巧可愛的樂器之一。
※ 請自備烏克麗麗。
師資：臺北市立大學音樂系教師群

【夜間班】10 小時 /10 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/30-2025/07/02	週三 19:00-20:00
第二期	2025/07/16-2025/09/17	

親子生活書法班　費用：每期 3,900 元

上課場地：科資大樓 (天母校區)
招生對象：7 歲以上
招生人數：8-20 人
課程內容：
認識書法、象形文字筆法與線條練習、工具與材料應用、各種字帖介紹與臨摹、現代書法欣賞、創意春聯習寫、技巧運用與造形變化、生活書法創作、作品觀摩與成果發表。
※ 請自備書法用具 (含筆、硯臺、洗水筒、墊布)。
師資：外聘教師

【夜間班】16 小時 / 8 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/25-2025/06/20	週五 19:00-21:00
第二期	2025/07/04-2025/08/22	

NEW 幼兒排球班　費用：每期 2,600 元

上課場地：詩欣館 5 樓 (天母校區)
招生對象：4-6 歲
招生人數：5-10 人
課程內容：
藉由排球運動，培養幼兒運動。在發展幼兒基本運動能力上，提升力量、速度、柔韌等身體素質，並且激發幼兒積極參與運動的興趣。
師資： 臺北市立大學排球教練群

【幼兒排球班】5 小時 /5 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/10-2025/06/14	週六 11:00-12:00
第二期	2025/06/28-2025/07/26	
第二期	2025/08/09-2025/09/06	

NEW 養生太極拳班　費用：每期 2,600 元

上課場地：鴻坦樓 4 樓多功能教室 (天母校區)
招生對象：8 歲以上
招生人數：8-20 人
課程內容：
1. 教授太極拳基本功、24 式太極拳，將太極精神融入生活，可減輕工作疲勞及壓力，適合初學者及對太極有興趣者。
2. 請學員穿著運動服，平底低筒布鞋或超群鞋（武術用鞋）。
師資：臺北市立大學太極拳教練群
指導顧問：張世博　國家代表隊武術教練

【初階班】15 小時 /10 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/20-2025/07/22	週二 19:30-21:00
第二期	2025/08/05-2025/10/07	

【入門班】15 小時 /10 堂課　※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/06/16-2025/08/18	NEW 週一 19:30-21:00

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)

2025 春季班&夏季班 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.utaipei.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於上課當日繳交本處始完成報名，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。
（二）舊學員8折優待。
（三）新生團體5人以上8折優待 (需同時皆為五位新生身分)。
（四）合作之學校、機關員工學費8折優待。
（五）65歲之以上銀髮族學費85折優待。
（六）原住民、身心障礙者學費85折優待。
▲以上優惠，擇一使用，不可同時併用。
▲報名時請出示身分證或相關證明文件。
▲所有個別班課程不適用任何優惠。
▲每堂課程優惠最遲於課程開課前三天完成繳費，(例如4/20開課，須於4/17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：■重要資訊，請詳閱下方文字訊息！(報名即視為閱讀後同意)
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生理及心理狀況，如有不適合從事之課程，請勿報名。為讓學員學習獨立與融入團體生活，不接受親屬陪伴與跟課，請審慎評估是否能獨立穩定上課，且不影響他人學習權益再行報名。
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，最遲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）

臺北市立大學進修推廣處(天母校區) 2025春季班&夏季班-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			e-mail
聯絡電話		手　　機		性　別	
緊急聯絡人		聯絡電話	(日)		
			手機		
聯絡地址	縣　區　路　巷 市　鎮　街　段　弄　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 □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

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。
（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。
（三）報名完成，課程開始上課，須在半年內完成課程。
（四）場地均屬教學使用，非上課學員請勿有教學以外的活動在場地上發生(例如：陪玩、陪打、陪撿球、陪聊天等等任何行為)。場地若有空堂，請勿擅自自行使用!如有發生，取消學員報名資格不得異議!
八、退費規定：
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。
（一）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。
（二）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。
（三）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。
（四）各班別若因人數不足，未能開班上課，全額退還已繳學費。
（五）學員如有溢繳報名費之情形，可辦理退費。
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、4/3-4/6、5/30-6/1國定假日皆停課。

廣告

直排輪訓練班

費用 : 每期 3,250 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

【週日班】 8 小時 / 8 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/27-2025/06/22	週日 11:00-12:00
第二期	2025/07/06 -2025/08/24	

【週六班】 8 小時 /8 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/26-2025/06/21	週六 10:00-11:00
第二期	2025/07/05-2025/08/23	

【個別班】 5 小時 / 5 堂課 自選 (與老師協調上課時間)

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；「一對四」每期 / 每人 3,000 元；「一對五」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 3,250 元 / 【假日班】每期 3,900 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：8-30 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

【假日班】 20 小時 /10 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/19-2025/06/28	週六 16:00-18:00
第二期	2025/07/12-2025/09/13	
第一期	2025/04/20-2025/06/29	週日 09:00-11:00
第二期	2025/07/13-2025/09/14	

【夜間班】 15 小時 /10 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/23-2025/06/25	週三 A 班：16:00-17:30
第二期	2025/07/09-2025/09/10	
第一期	2025/05/02-2025/07/11	週五 B 班：19:00-20:30
第二期	2025/07/25-2025/09/26	

【個別班】 5 小時 / 5 堂課 自選 (與老師協調上課時間)

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；「一對四」每期 / 每人 3,000 元；「一對五」每期 / 每人 2,500 元
p.s 課程需在開課半年內完成。

小飛人籃球班

費用 : 每期 2,600 元

上課場地：詩欣館 5 樓 (天母校區)
招生對象：6-16 歲 (國小 - 高一)
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

【週六班】 7.5 小時 / 5 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/10-2025/06/14	週六 A 班 : 09:00-10:30 B 班 : 10:30-12:00 C 班 : 14:00-15:30
第二期	2025/06/28-2025/07/26	
第三期	2025/08/09-2025/09/06	

【週日班】 7.5 小時 / 5 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/04-2025/06/08	週日 A 班 : 09:00-10:30 B 班 : 10:30-12:00
第二期	2025/06/22-2025/07/20	
第三期	2025/08/03-2025/08/31	

【個別班】 5 小時 / 5 堂課 自選 (與老師協調上課時間)

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；「一對四」每期 / 每人 3,000 元；「一對五」每期 / 每人 2,500 元
p.s 課程需在開課半年內完成。

樂樂棒球週六班

費用 : 每期 3,900 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：8-20 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：林啟川　國家代表隊壘球教練

【週六班】 15 小時 /10 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/19-2025/06/28	週六 16:00-17:30
第二期	2025/07/12-2025/09/13	

【個別班】 5 小時 / 5 堂課 自選 (與老師協調上課時間)

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；「一對四」每期 / 每人 3,000 元；「一對五」每期 / 每人 2,500 元
p.s 課程需在開課半年內完成。

桌球夜間班

費用 : 每期 5,850 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：8-30 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

【夜間班】 18 小時 / 12 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/21-2025/05/28	週一與週三 19:00-20:30
第二期	2025/06/04-2025/07/14	
第三期	2025/07/21-2025/08/27	

【個別班】 5 小時 / 5 堂課 自選 (與老師協調上課時間)

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；「一對四」每期 / 每人 3,000 元；「一對五」每期 / 每人 2,500 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 3,900 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

【週六班】 15 小時 /10 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/19-2025/06/28	週六 10:00-11:30
第二期	2025/07/12-2025/09/13	

【個別班】 5 小時 / 5 堂課 自選 (與老師協調上課時間)

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。

重量訓練班

費用 : 每期如以下課程介紹 (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：15 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

【個別班】 5 小時 / 5 堂課 自選 (與老師協調上課時間)

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；「一對四」每期 / 每人 3,000 元；「一對五」每期 / 每人 2,500 元
p.s 課程需在開課半年內完成。

Bowling 不 Boring

費用 : 每期 2,600 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

【週三班】 7.5 小時 / 5 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/07-2025/06/04	週三 19:00-20:30
第二期	2025/06/18-2025/07/16	
第三期	2025/07/30-2025/08/27	

【週日班】 7.5 小時 / 5 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/04-2025/06/08	週日 09:00-10:30
第二期	2025/06/15-2025/07/13	
第三期	2025/07/27-2025/08/24	

【個別班】 5 小時 / 5 堂課 自選 (與老師協調上課時間)

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。

健身拳擊班

費用 : 每期 2,600 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。
※ 請自備繃帶。
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

【夜間班】 15 小時 / 10 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/25-2025/07/04	週五 19:30- 21:00
第二期	2025/07/18-2025/09/19	

歡樂羽球班

費用 : 每期 3,900 元

上課場地：詩欣館 3 樓 (天母校區)
招生對象：7 歲以上
招生人數：週六 8-25 人；夜間 / 週日 8-40 人
課程內容：
羽球除了健身休閒外，對身體反應力和體力都有很大的幫助，不但可以增進肌耐力、心肺能力及反應能力等，更能訓練判斷、起動、移動、到位和擊球等反應及動作，不會過於激烈更能放鬆心情強身健體。
※ 請自備羽球拍。
師資：臺北市立大學羽球教練群
指導顧問：摩焜福 國家代表隊羽球教練

【夜間班】 16 小時 / 8 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/25-2025/06/20	週五 19:00-21:00
第二期	2025/07/04-2025/08/22	

【週六班】 16 小時 / 8 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/06/21-2025/08/09	週六 A 班 :09:00-11:00 B 班 :14:00-16:00
第二期	2025/08/23-2025/10/18	

【週日班】 16 小時 / 8 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/25-2025/07/27	週日 09:00-11:00
第二期	2025/08/10-2025/09/28	

【個別班】 5 小時 / 5 堂課 自選 (與老師協調上課時間)

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；「一對四」每期 / 每人 3,000 元；「一對五」每期 / 每人 2,500 元
p.s 課程需在開課半年內完成。

網球訓練班

費用 : 【假日班】每期 3,900 元 / 【週五進階班】每期 3,900 元 / 【夜間進階班】每期 5,850 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：8-30 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。
※ 進階班需具備對打能力及有比賽經驗。
※ 請自備硬網球拍。
師資：臺北市立大學網球教練群

【週六班】 16 小時 / 8 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/24-2025/07/26	週六 08:00-10:00
第二期	2025/08/09-2025/09/27	

【週日班】 16 小時 / 8 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/25-2025/07/20	週日 A 班 :08:00-10:00
第二期	2025/08/03-2025/09/21	
第一期	2025/05/18-2025/07/13	週日 B 班 :16:00-18:00
第二期	2025/07/27-2025/09/14	

【夜間進階班】 24 小時 / 12 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/15-2025/06/24	週二與週四 19:00-21:00
第二期	2025/07/01-2025/08/07	

【週五進階班】 16 小時 / 8 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/09-2025/07/04	週五 19:00-21:00
第二期	2025/07/18-2025/09/05	

【個別班】 5 小時 / 5 堂課 自選 (與老師協調上課時間)

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；「一對四」每期 / 每人 3,000 元；「一對五」每期 / 每人 2,500 元
p.s 課程需在開課半年內完成。

專業體能評估：最大攝氧量測試與訓練策略

費用 : 每期 2,000 元 (不另行優惠)

上課場地：運科所實驗室 (天母校區)
招生對象：18 歲以上 (未滿 18 歲需監護人同意)
招生人數：一對一教學
課程內容：
1. 開場與導論 ：簡要介紹課程目標和大綱，最大攝氧量基礎：解釋最大攝氧量（VO2 Max）的概念，它對運動表現的重要性。
2. 最大攝氧量測試：介紹實驗室 VO2 Max 測試方法和現場測試，過程包括準備、執行和安全注意事項。
3. 數據分析與評估：教授如何解讀 VO2 Max 測試的數據。
4. 訓練策略與應用：基於 VO2 Max 的訓練計劃，討論如何根據測試結果制定個人化訓練計劃。
5. 總結與問答：重點回顧與總結、學員提問並解答和討論。

師資： 臺北市立大學運動科學教練群
指導顧問：侯健文 所長

【個別班】 自選 (與老師協調上課時間)

期別	日期	班別 / 時間
個別課程	洽運科所黃助教	洽運科所黃助教

理想體態實現計畫：科學增肌與高效減脂班

費用 : 每期 20,200 元 (不另行優惠)

上課場地：運科所實驗室 / B1 重訓室 (天母校區)
招生對象：18 歲以上 (未滿 18 歲需監護人同意)
招生人數：一對一教學
課程內容：
1. 運動訓練部分 (每周 2 次，共 16 次)
   制定個人化運動處方、搭配間歇有氧、重量訓練等。
2. 飲食建議部分 (共 14 次)
   建立基礎飲食觀念、由專業營養師制定個人飲食計畫。
3. 身體組成檢測 (第 1 周、第 8 周)
   透過身體組成檢測儀器，瞭解學員初始體態，作為給予運動訓練及飲食建議之參考依據。

師資： 臺北市立大學運動科學教練群
指導顧問：侯健文 所長

【個別班】 自選 (與老師協調上課時間)

期別	日期	班別 / 時間
個別課程	洽運科所黃助教	洽運科所黃助教

綜合體能柔道班

費用 : 每期 3,250 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：
以柔道基本護身倒法為主軸，學習投技摔法技巧，保護自身不受傷害進而保護他人。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

【夜間班】 10 小時 / 10 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/24-2025/06/26	週四 19:30-20:30
第二期	2025/07/10-2025/09/11	

小小柔道家班

費用 : 每期 3,250 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

【夜間班】 10 小時 / 10 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/06-2025/07/08	週二 19:00-20:00
第二期	2025/07/22-2025/09/23	

跆拳道班

費用 : 每期 3,900 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、陳鈺潣　中華民國體育運動總會國家級教練

【週六班】 10 小時 /10 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/19-2025/06/28	週六 A 班 : 09:00-10:00 B 班 : 10:30-11:30
第二期	2025/07/12-2025/09/13	

幼兒足球班

費用 : 每期 2,600 元

上課場地：多功能草坪 / 詩欣館 1 樓 (天母校區)
招生對象：3-5 歲
招生人數：4-10 人
課程內容：
以遊戲互動方式進行，藉由遊戲激發幼兒潛能，提升肢體協調性，並且認識足球文化。
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

【幼兒足球班】 5 小時 /5 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/26-2025/05/24	週六 15:00-16:00
第二期	2025/06/07-2025/07/05	
第三期	2025/07/19-2025/08/16	

幼兒籃球班

費用 : 每期 2,600 元

上課場地：詩欣館 5 樓 (天母校區)
招生對象：3-5 歲
招生人數：4-10 人
課程內容：
藉由遊戲激發幼兒潛能，提升學習能力，更能學習如何在團體中與同儕互動，開啟對籃球運動的興趣。
師資：臺北市立大學籃球教練群

【幼兒籃球班】 5 小時 /5 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/05/10-2025/06/14	週六 A 班 09:00-10:00 B 班 10:00-11:00
第二期	2025/06/28-2025/07/26	
第三期	2025/08/09-2025/09/06	

寶貝律動班

費用 : 每期 2,600 元

上課場地：鴻坦樓 4 樓多功能教室 (天母校區)
招生對象：4-6 歲
招生人數：5-15 人
課程內容：
舞蹈最能激發潛能，尤其是幼童成長。寶貝律動針對的是四至六歲的幼兒階段，幼兒的智能在六歲前會達到 80%，也是潛能開發啟蒙時期，如能給予音樂舞蹈培養使其達到左右腦平衡，激發幼兒潛能，提升學習能力，更能學習到如何在團體中與同儕互動，加強記憶力，展現自信度。
※ 請自備芭蕾舞衣 (貼身運動服也可)、舞襪、舞鞋。
師資：臺北市立大學舞蹈系教師群

【夜間班】 5 小時 / 5 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/30-2025/05/28	週三 18:00-19:00
第二期	2025/06/11-2025/07/09	
第三期	2025/07/23-2025/08/20	

【週日班】 5 小時 / 5 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/27-2025/05/25	週日 10:00-11:00
第二期	2025/06/08-2025/07/06	
第三期	2025/07/20-2025/08/17	

【週日班】 5 小時 / 5 堂課 ※ 開課日期視為參考，意者可洽進修推廣處，謝謝。

期別	日期	班別 / 時間
第一期	2025/04/27-2025/05/25	週日 10:00-11:00
第二期	2025/06/08-2025/07/06	
第三期	2025/07/20-2025/08/17	