

夏季班 春季班

招生簡章



| 課程名稱 | 時間 | 日期 | 堂 | 價格 | 人數 | 師資&地點 |
|---------------|-------------------|--|----|---------|-------|-----------------------|
| 匹克球初級 | 週二 19:00-20:30 | 2026/03/10-2026/04/28 2026/05/12-2026/06/30 | 8 | \$3,900 | 5-8人 | 北市 大師資群 詩欣館3F |
| | 週三 19:00-20:30 | 2026/04/01-2026/05/20 2026/06/03-2026/07/22 | | | | |
| 重訓團體課 | 週二 18:00-19:00 | 2026/03/17-2026/04/14 2026/04/28-2026/05/26 | 5 | \$3,000 | 5-10人 | 張禹萱 鴻坦樓 B1重訓室 |
| 墊上肌力 與滾筒放鬆 | 週三 15:30-16:30 | 2026/03/11-2026/05/13 2026/05/27-2026/07/29 | 10 | \$1,950 | 8-20人 | 陳愷妍 鴻坦樓4F 多功能教室 |
| 伸展瑜珈 | 週三 16:30-17:30 | | | | | |

匹克球初級：為初學者設計，學習基本規則、握拍姿勢、發球與接球技巧，並融入趣味練習與小型比賽

重訓團體課：包含自由重量與器械訓練，透過系統化的肌力與體能訓練，培養正確姿勢與動作控制能力

墊上肌力與滾筒放鬆：前段為基礎墊上肌力訓練，包括核心及肩背臀腿等部位，強度可依個人程度調整後段以伸展及滾筒針對訓練的肌肉群進行放鬆，減少運動後酸痛，優化筋膜彈性

伸展瑜珈：以基礎瑜珈體式拉伸放鬆、增加肌肉柔軟度、提升關節靈活度，紓解肩頸背壓力、改善僵硬

請詳閱下方文字訊息！
報名即視為閱讀後同意



報名方式

- 報名日期：即日起至額滿為止
- 報名時間：現場週一至週六 09:00-12:00、13:30-16:00；網路報名24小時
- 報名方式：▲ 網路報名 | 手機掃描右下角QR Code
▲ 傳真報名 | (02)2875-2271 (傳真報名表後請務必來電確認)
- 繳費方式：報名後持繳費單(可自行列印)於三日內至富邦銀行或超商辦理繳費並將第二聯收據正本繳交本處始完成報名，以便保留名額

優惠辦法

- 5折** 本校教職員工(含退休) | 原住民 | 身心障礙者
- 75折** 本校教職員工(含退休)其配偶與其直系親屬
- 8折** 舊學員 | 新生人數5人以上 | 設籍士林區及中正區居民 | 合作之學校、機關員工
- 85折** 65歲以上銀髮族
- ▲ 以上優惠不可同時併用
- ▲ 報名時請出示相關證明文件
- ▲ 所有個別班課程不適用任何優惠
- ▲ 如課程延期則以延期後之開課日起計
- ▲ 優惠最遲於開課前3天完成繳費，逾期以原價計費(如4/20開課，須於4/17前【含當日】完成繳費)

退費方式

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，均不予退還各別若因人數不足，未能開班上課，全額退還已繳學費學員如有溢繳報名費之情形，可辦理退費

轉班規定

完成繳費後如需轉班，須於第二堂課前提出申請，且以轉班一次為限轉班僅限本處已開設之課程，若名額額滿或課程未開設，恕無法轉入
臺北市立大學進修推廣處(天母校區)
聯絡電話：(02)2873-0778 傳真電話：(02)2875-2271



報名連結

籃球

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籃球規則與動作技巧

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|----------------------------------|-----------------------|----|---------|
| 週六 09:00-10:30 10:30-12:00 | 2026/03/07-2026/04/11 | 5 | \$2,600 |
| | 2026/04/25-2026/05/23 | | |
| | 2026/06/06-2026/07/11 | | |
| 週日 09:00-10:30 10:30-12:00 | 2026/04/26-2026/05/24 | 5 | \$2,600 |
| | 2026/06/07-2026/07/12 | | |
| | 2026/07/26-2026/08/23 | | |

課程資訊
地點：詩欣館5F 年齡：6-16歲 人數：8-40人 北市大師資群

桌球

訓練全身協調與敏捷性，身高滿120公分以上學童參加教授內容包含正手攻、推、反手攻、左推右攻等

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|----------------------|-----------------------|----|---------|
| 週一&週三 19:00-20:30 | 2026/03/16-2026/04/27 | 12 | \$5,850 |
| | 2026/05/11-2026/06/17 | | |

課程資訊
地點：詩欣館3F 年齡：5歲以上 人數：8-20人 北市大師資群

網球進階

正拍反拍、發球、綜合技術、體驗比賽樂趣
※進階班需具備打能力及比賽經驗

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|----------------------|-----------------------|----|---------|
| 週二&週四 19:00-21:00 | 2026/02/24-2026/04/02 | 12 | \$5,850 |
| | 2026/04/14-2026/05/21 | | |
| | 2026/06/02-2026/07/09 | | |
| 週五 19:00-21:00 | 2026/05/01-2026/06/26 | 8 | \$3,900 |
| | 2026/07/10-2026/08/28 | | |

課程資訊
地點：詩欣館5F 年齡：7歲以上 人數：8-25人 北市大師資群

個別課

網球、籃球、重訓、桌球、保齡球、排球

| | | |
|---------------------|---------------------|--|
| 1對1教練班 \$5,500/人 | 1對2教練班 \$4,000/人 | 1對3教練班 \$3,500/人 |
| 1對4教練班 \$3,000/人 | 1對5教練班 \$2,500/人 | 排球1對多教練班 (1對4) \$3,500/人 (1對5以上) \$3,000/人 |

適合想專精動作技巧及針對個人程度安排課程之學員，配合專屬教練更能了解個人學習需求
!! 所有個別課程皆無額外優惠，一期課程需在六個月內完成 !!

- ### 注意事項
- 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
 - 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，不接受親屬陪伴與跟課，請審慎評估是否能獨立穩定上課
 - 完成報名者，於開課前如因故不克參加，請親至本處報名處辦理轉班或退費，恕不受理電話變更
 - 若遇颱風、地震等天災，依臺北市政府公布規定決定停課與否，不另行通知
 - 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
 - 當梯次課程已開課後，如因個人因素無法繼續上課者，不得要求至下梯次補課
 - 本處保有合併梯次、開辦與否、課程變動及場地更換之權利
 - 學員於上課期間，請勿攜帶貴重物品，若有遺失請自行負責
 - 課程費用包含保險(公共意外責任險)、教練、場地、行政等任何支出
- 2026/4/3-4/6、2026/6/19-6/21 國定連假皆停課

足球

藉由團體及小組個別訓練，以遊戲互動方式進行，幫助學員認知足球規則與動作技巧

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週五 19:00-20:30 | 2026/03/13-2026/05/22 | 10 | \$3,900 |
| | 2026/06/05-2026/08/14 | | |
| 週六 16:00-18:00 | 2026/03/14-2026/05/23 | 10 | \$3,900 |
| | 2026/06/06-2026/08/15 | | |
| 週日 09:00-11:00 | 2026/03/15-2026/05/24 | 10 | \$3,900 |
| | 2026/06/07-2026/08/16 | | |

課程資訊
地點：詩欣館1F 年齡：6-12歲 人數：8-30人 張武業 顧問 國家隊足球教練

網球初階

迷你網球、正拍、反拍、綜合技術、比賽欣賞、基礎技巧

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週六 08:00-10:00 | 2026/04/25-2026/06/13 | 8 | \$3,900 |
| | 2026/06/27-2026/08/15 | | |
| 週日 08:00-10:00 | 2026/03/29-2026/05/24 | 8 | \$3,900 |
| | 2026/06/07-2026/08/02 | | |
| 週日 16:00-18:00 | 2026/03/29-2026/05/24 | 8 | \$3,900 |
| | 2026/06/07-2026/08/02 | | |

課程資訊
地點：詩欣館5F 年齡：7歲以上 人數：8-25人 北市大師資群

特殊課程

| 日期：2026/03/01-2026/08/31 時間、地點請洽運科所助教 | 堂數 | 時數 | 價格 |
|---|----|----|----------|
| 專業體能評估：最大攝氧量測試與訓練 | 2 | 2 | \$2,000 |
| 理想體態：科學增肌與高效減脂 | 16 | 16 | \$20,200 |
| 動作恢復與拮抗肌平衡訓練 | 5 | 5 | \$6,000 |
| 高爾夫球初階運科兒童團體 | 5 | 5 | \$5,000 |
| 運科高爾夫初級 入門與姿勢建立 | 1 | 1 | \$2,100 |
| | 10 | 15 | \$21,000 |
| 運科學高爾夫中級 數值回饋與技術矯正 | 1 | 1 | \$2,100 |
| | 10 | 15 | \$21,000 |
| 科學高爾夫高級：模擬器數據導向訓練 | 10 | 15 | \$26,000 |



北市大官網



FB粉絲專頁

樂樂棒

學習推、拉、擲、擊等基本動作，進而運用於樂樂棒球攻擊及守備，學習團隊精神

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週六 15:00-16:30 | 2026/03/14-2026/05/23 | 10 | \$3,900 |
| | 2026/06/06-2026/08/15 | | |

課程資訊
地點：多功能草坪 年齡：6-12歲 人數：8-20人 北市大師資群

兒童帶式橄欖球

透過課程訓練高度協作、戰術理解及身體素質，培養判斷、專注、移動，與他人合作、互動的體育精神

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-----|-----------------------|----|---------|
| 第一期 | 2026/03/14-2026/05/09 | 8 | \$3,250 |
| | 2026/05/23-2026/07/18 | | |

課程資訊
地點：多功能草坪/詩欣館1樓 年齡：9-12歲 人數：10-20人
黃鈺凱教練 北市大競技運動訓練所博士生/新北淡水中執行教練/桃園石門國中助理教練/台北內湖運動中心外聘教練/112學年度大專橄欖球公開組15人制冠軍

幼兒足球

藉由團體及小組個別訓練，以遊戲互動方式進行，幫助學員認知足球規則與動作技巧

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週六 15:00-16:00 | 2026/03/07-2026/04/11 | 5 | \$2,600 |
| | 2026/04/25-2026/05/23 | | |
| | 2026/06/06-2026/07/11 | | |

課程資訊
地點：詩欣館1F 年齡：4-6歲 人數：8-30人 張武業 顧問 國家隊足球教練

幼兒籃球

藉由遊戲激發幼兒潛能，提升學習能力，學習與同儕互動，開啟對籃球運動的興趣

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週六 09:00-10:00 | 2026/03/07-2026/04/11 | 5 | \$2,600 |
| | 2026/04/25-2026/05/23 | | |
| | 2026/06/06-2026/07/11 | | |

課程資訊
地點：詩欣館5樓 年齡：3-5歲 人數：4-10人 北市大籃球教練群

綜合柔道

柔道基本護身倒法為主軸，學習投技摔法技巧並加入綜合體能訓練，改善體能與體態

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|------------------------|-----------------------|----|---------|
| 週二(兒童班) 19:30-20:30 | 2026/03/17-2026/05/19 | 10 | \$3,250 |
| | 2026/06/02-2026/08/04 | | |
| 週四 19:30-20:30 | 2026/03/19-2026/05/21 | 10 | \$3,250 |
| | 2026/06/04-2026/08/06 | | |

課程資訊
地點：詩欣館3F 年齡：17歲以上 人數：8-15人 王永芳 顧問/教授

跆拳道

跆拳道是競技性的運動，可以強健體魄及建立孩子的自信心

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週六 09:00-10:00 | 2026/03/14-2026/05/23 | 10 | \$3,900 |
| | 2026/06/06-2026/08/15 | | |

課程資訊
地點：鴻坦樓4F多功能教室 年齡：7-15歲 人數：8-20人 北市大師資群

扯鈴跳繩

可以強健體魄及建立扯鈴跳繩孩子的協調性與技巧

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週六 10:00-11:30 | 2026/03/14-2026/05/23 | 10 | \$3,900 |
| | 2026/06/06-2026/08/15 | | |

課程資訊
地點：行政大樓1F 年齡：7-15歲 人數：8-20人 北市大師資群

直排輪

增加肌肉協調性、平衡感、反應力以及敏捷性，教學四大動作：前溜、後溜、轉彎、煞車

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週六 10:00-11:00 | 2026/03/14-2026/05/09 | 8 | \$3,250 |
| | 2026/05/23-2026/07/18 | | |
| 週日 11:00-12:00 | 2026/03/15-2026/05/10 | 8 | \$3,250 |
| | 2026/05/24-2026/07/19 | | |

課程資訊
地點：科資大樓1樓 年齡：6歲以上 人數：8-20人 北市大直排輪教練群

太極拳

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，適合初學及有興趣者

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|----------------------|-----------------------|----|---------|
| 週一/入門 19:30-21:00 | 2026/02/23-2026/05/04 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/05/18-2026/07/20 | | |
| 週二/初階 19:30-21:00 | 2026/04/07-2026/06/09 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/06/23-2026/08/25 | | |

課程資訊
地點：鴻坦樓4樓多功能教室 年齡：8歲以上 人數：8-20人 指導顧問：張世博 國家代表隊武術教練

健身拳擊

搭配基本、變化、拳擊技巧達到健身效果，拳擊防身，透過拳擊遊戲競賽

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週五 19:30-21:00 | 2026/03/13-2026/05/22 | 10 | \$2,600 |
| | 2026/06/05-2026/08/14 | | |

課程資訊
地點：詩欣館3F 年齡：12歲以上 人數：6-20人 北市大師資群

寶貝律動

幼兒音樂舞蹈、激發潛能，寶貝律動團體與同儕互動，加強記憶力，展現自信度

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週日 10:00-11:00 | 2026/03/26-2026/04/19 | 5 | \$2,600 |
| | 2026/05/03-2026/05/31 | | |
| | 2026/06/14-2026/07/12 | | |

課程資訊
地點：鴻坦樓4F多功能教室 年齡：4-6歲 人數：4-10人 北市大師資群

古典舞韻

運用古典舞的身段動作與呼吸練習，達到輕盈優美的體態，展現優雅的氣質與婀娜的身形

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週六 10:00-11:00 | 2026/03/14-2026/05/09 | 8 | \$3,900 |
| | 2026/05/23-2026/07/18 | | |

課程資訊
地點：鴻坦樓4F多功能教室 年齡：16歲以上 人數：6-15人 北市大舞蹈系教師群 蕭君玲 顧問/副教授

活力瑜伽

運用柔軟身段動作與呼吸練習，達到輕盈優美的體態

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週一 10:30-11:30 | 2026/03/16-2026/05/25 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/06/01-2026/08/03 | | |
| 週二 08:50-09:50 | 2026/03/03-2026/05/05 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/05/12-2026/07/14 | | |
| 週四 08:50-09:50 | 2026/02/26-2026/04/30 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/05/07-2026/07/09 | | |
| 週二 19:30-20:30 | 2026/02/10-2026/05/05 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/05/19-2026/07/21 | | |
| 週三 10:00-11:00 | 2026/04/15-2026/06/17 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/07/01-2026/09/02 | | |
| 週五 19:00-20:00 | 2026/04/15-2026/06/17 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/07/01-2026/09/02 | | |
| 週六 09:00-10:00 | 2026/03/06-2026/05/15 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/05/29-2026/08/07 | | |
| 週日 09:00-10:00 | 2026/05/02-2026/07/11 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/07/25-2026/10/03 | | |
| 週四 20:10-21:10 | 2026/04/26-2026/07/05 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/07/19-2026/09/20 | | |
| 週五 20:10-21:10 | 2026/03/19-2026/05/21 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/06/04-2026/08/06 | | |

課程資訊
地點：鴻坦樓4F多功能教室 年齡：16歲以上 人數：8-20人 北市大師資群及外聘教師

瑜伽提斯

運用柔軟身段動作與呼吸練習，達到輕盈優美的體態

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週二 20:40-21:40 | 2026/02/10-2026/05/05 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/05/19-2026/07/21 | | |
| 週三 19:30-20:30 | 2026/04/15-2026/06/17 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/07/01-2026/09/02 | | |
| 週五 08:50-09:50 | 2026/03/06-2026/05/15 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/05/29-2026/08/07 | | |
| 週五 10:10-11:10 | 2026/03/06-2026/05/15 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/05/29-2026/08/07 | | |
| 週五 20:10-21:10 | 2026/03/06-2026/05/15 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/05/29-2026/08/07 | | |
| 週三 14:00-15:00 | 2026/04/15-2026/06/17 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/07/01-2026/09/02 | | |

課程資訊
地點：鴻坦樓4F多功能教室 年齡：16歲以上 人數：8-20人 北市大師資群及外聘教師

成人瑜伽

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

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-------------------|-----------------------|----|---------|
| 週二 15:30-16:30 | 2026/03/24-2026/05/26 | 10 | \$1,950 |
| | 2026/06/09-2026/08/11 | | |

課程資訊
地點：鴻坦樓4F多功能教室 年齡：16歲以上 人數：10-20人 洪誠政老師

芭蕾

增加肌肉協調性、平衡感、反應力以及敏捷性

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|----------------------------------|-----------------------|----|---------|
| 週六 09:00-10:00 10:30-11:30 | 2026/03/07-2026/04/11 | 5 | \$2,600 |
| | 2026/04/25-2026/05/23 | | |
| | 2026/06/03-2026/07/11 | | |

課程資訊
地點：鴻坦樓4F多功能教室 年齡：8-15歲 人數：8-20人 北市大師資群

Zumba

帶有「快速移動及腰部豐富肢體舞蹈運動」肌肉雕塑、燃脂

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|-----------------------|-----------------------|----|---------|
| 週三 14:00-15:00 | 2026/03/18-2026/05/20 | 10 | \$3,250 |
| | 2026/06/03-2026/08/05 | | |
| 週五/葉思旻 10:30-11:30 | 2026/02/06-2026/05/01 | 10 | \$3,250 |
| | 2026/05/15-2026/07/24 | | |
| 週五/廖書荷 19:00-20:00 | 2026/03/27-2026/05/05 | 10 | \$3,250 |
| | 2026/06/26-2026/08/28 | | |

課程資訊
地點：鴻坦樓4F多功能教室 年齡：16歲以上 人數：4-10人 北市大師資群

MV舞蹈

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

| 時間 | 日期 | 堂數 | 價格 |
|----------------------------------|-----------------------|----|---------|
| 週六 09:00-10:00 10:00-11:00 | 2026/04/25-2026/05/23 | 5 | \$2,600 |
| | 2026/06/06-2026/07/11 | | |
| 週三 18:00-19:00 | 2026/04/22-2026/05/20 | 5 | \$2,600 |
| | 2026/06/03-2026/07/01 | | |

課程資訊
地點：鴻坦樓4樓多功能教室 年齡：8-15歲 人數：8-20人 北市大街舞教練群

