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)

(02)2873-0778、(02)2873-0779

課程名稱	時間	日期	堂	價格	人數	師資&地點	
匹克球(精修班) (16歲以上)	週六/A班 18:00-19:30	2026/10/31-2026/12/19 2027/01/09-2027/03/13	8	$5,400	8-10人	李峻淯	詩欣館3F羽球場
	週六/B班 19:40-21:10	2026/10/31-2026/12/19 2027/01/09-2027/03/13					
匹克球(週六班) (16歲以上)	週六/A班 18:00-19:30	2026/10/31-2026/12/19 2027/01/09-2027/03/13	8	$3,900	8-16人	北市大	詩欣館3F羽球場
	週六/B班 19:40-21:10	2026/10/31-2026/12/19 2027/01/09-2027/03/13					

匹克球(精修班)：著重於匹克球的技術學習與動作精進,由教練依照學員的程度與需求,提供專業指導及技巧修正。無論是剛接觸匹克球的初學者,或是希望進一步提升球技的學員

匹克球(週六班)：兼具趣味、協調與運動性且容易上手，是適合各年齡層參與的熱門運動。本課程從基本規則、發接球到雙打戰術循序漸進，能有效提升手眼協調與體能

課程名稱	時間	日期	堂	價格	人數	師資&地點	
樂齡重訓團體課 (65歲以上)	週四 19:00-20:00	2026/11/12-2026/12/10 2026/12/24-2027/01/21	5	$3,000	5-6人	北市大	行政大樓B1重訓室
兒童軟式網球 (6歲以上)	週六 15:00-16:00	2026/12/05-2027/02/20	8	$2,000	8-30人	北市大	詩欣館5F網球場
空手道 (16歲以上)	週五 19:00-20:00	2026/12/04-2027/02/26	10	$3,250	8-20人	盧冠誌	詩欣館3F柔道場

樂齡重訓團體課：以安全、循序漸進為原則，透過專業指導強化肌力、平衡與關節穩定，幫助長者提升日常活動能力、預防跌倒，找回自信與健康活力

兒童軟式網球：培養兒童對軟式網球興趣與運動習慣，透過循序漸進的基礎訓練，提升手眼協調、反應能力、身體控制及團隊合作精神，建立自信心與良好運動態度

空手道：以空手道基本動作與身體控制訓練為主，內容包含基本禮儀、站姿、步伐、拳法、踢技、防禦動作及簡易型的練習

請詳閱下方文字訊息!
報名即視為閱讀後同意

報名方式

① 報名日期:即日起至額滿為止
② 報名時間:週一至週六 上午9:00至12:00、13:30至16:00;網路報名:24小時
③ 報名方式:
▲網路報名:https://my.utaipei.edu.tw/tpec_exeducation/index.html
▲傳真報名:(02)2875-2271(傳真報名表後請務必來電確認)
④ 繳費方式: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處始完成報名,以便保留名額

優惠辦法

8折 設籍士林區及中正區之居民|舊學員|合作之學校、機關員工
新生團體5人以上(需同時皆為五位新生身分)

85折 65歲之以上銀髮族

▲以上優惠,擇一使用,不可同時併用 ▲所有個別班課程不適用任何優惠
▲初次報名時請出示身分證或相關證明文件
▲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

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
▲ 各班別若因人數不足,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)
洽詢方式:聯絡電話:(02)2873-0778、(02)2873-0779
傳真電話:(02)2875-2271

個別課(網球、重訓)

上課日期:2026/11-2027/01

1對1教練班	1對2教練班	1對3教練班	1對4教練班	1對5教練班
$5,500/人	$4,000/人	$3,500/人	$3,000/人	$2,500/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 !!

個別課程學員請假規定

(一) 須在一天前取消課程。當日因故無法到課須於上課前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

特殊課程

日期:2026/09/01-2027/02/28 | 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

!注意事項!

1.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
2.參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
3.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
4.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
5.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
6.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
7.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
8.本處保有合併梯次、開辦與否、課程變動及場地更換之權利
9.學員於上課期間,請勿攜帶貴重物品,若有遺失請自行負責
10.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

報名連結 | 北市大官網 | FB粉絲專頁

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

班別	時間	日期	堂數	價格
林星翰 L班	週一 10:30-11:30	2026/11/02-2027/01/04 2027/01/11-2027/03/29	10	$1,950
蔡雯淨 B班	週二 08:50-09:50	2026/12/08-2027/02/16		
蔡雯淨 D班	週四 08:50-09:50	2026/12/10-2027/02/18		
鐘雅馨 A班	週二 19:30-20:30	2026/10/20-2026/12/22 2027/01/05-2027/03/16		
鐘雅馨 G班	週三 08:50-09:50	2026/12/09-2027/02/17		
鐘雅馨 I班	週三 10:00-11:00	2026/12/09-2027/02/17		
鐘雅馨 H班	週三 18:00-19:00	2026/12/09-2027/02/17		
鐘雅馨 假日A班	週六 09:00-10:00	2026/11/21-2027/02/13		
鐘雅馨 假日C班	週六 10:10-11:10	2026/11/21-2027/02/13		
鐘雅馨 假日B班	週日 09:00-10:00	2026/11/15-2027/01/31		

課程資訊：鴻坦樓4F多功能教室｜年齡：16歲以上｜人數：8-20人｜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

班別	時間	日期	堂數	價格
鐘雅馨 夜間A班	週二 20:40-21:40	2026/10/20-2026/12/22 2027/01/05-2027/03/16	10	$1,950
鐘雅馨 夜間B班	週三 19:30-20:30	2026/12/09-2027/02/17		
鐘雅馨 A班	週五 08:50-09:50	2026/12/04-2027/02/26		
鐘雅馨 B班	週五 10:10-11:10	2026/12/04-2027/02/26		
胡黎淑 夜間C班	週五 20:10-21:10	2026/12/18-2027/03/12		

課程資訊：鴻坦樓4F多功能教室｜年齡：16歲以上｜人數：8-20人｜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	2026/11/10-2027/01/12 2027/01/26-2027/04/13	10	$1,950

課程資訊：鴻坦樓4F多功能教室｜年齡：16歲以上｜人數：8-20人｜洪誠政老師

ZUMBA有氧

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
葉思旻 週五/A班 10:30-11:30	2026/11/27-2027/02/19	10	$2,400
廖書荷 週五/C班 19:00-20:00	2026/12/18-2027/03/12		

課程資訊：鴻坦樓4樓多功能教室｜年齡：16歲以上｜人數：8-20人｜外聘教師

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
陳兆翔 週一/入門 19:30-21:00	2026/11/02-2027/01/04 2027/01/18-2027/04/12	10	$2,600
劉奕賢 週二/初階 19:30-21:00	2026/12/01-2027/02/02		

課程資訊：鴻坦樓4樓多功能教室｜年齡：8歲以上｜人數：8-20人｜臺北市立大學太極拳教練群

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
週三 18:00-19:00	2026/11/25-2026/12/23	5	$2,600
週六 09:00-10:00 10:10-11:10	2026/11/14-2026/12/12		

課程資訊：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

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	2026/12/04-2027/02/26	10	$2,600

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

網球進階

正拍反拍、發球、綜合技術、體驗比賽樂趣
※進階班需具備對打能力及比賽經驗

時間	日期	堂數	價格
週二&週四 19:00-21:00	2026/10/27-2026/12/03 2027/01/05-2027/02/18	12	$5,850
週五 19:00-21:00	2026/12/04-2027/02/19	8	$3,900

課程資訊：地點：詩欣館5F｜年齡：7歲以上｜人數：8-16人｜北市大師資群

匹克球

學習基本規則、揮拍姿勢、發球與接球技巧，
並融入趣味練習與小型比

時間	日期	堂數	價格
週三/A班 18:00-19:30	2026/12/09-2027/01/27 2027/02/17-2027/04/07	8	$3,900
週三/B班 19:40-21:10	2026/12/09-2027/01/27 2027/02/17-2027/04/07		

課程資訊：地點：詩欣館3F｜年齡：16歲以上｜人數：8-16人｜北市大師資群

樂樂棒

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，學習團隊精神

時間	日期	堂數	價格
週六 15:00-16:30	2026/12/12-2027/03/06	10	$3,900

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

節氣經絡瑜伽

以伸展核心調理氣血，
舒緩緊繃、平衡身心

時間	日期	堂數	價格
週一 20:30-21:30	2026/12/28-2027/03/15	10	$1,950

課程資訊：鴻坦樓4F多功能教室｜年齡：16歲以上｜人數：8-20人｜外聘教師

芭蕾提斯

融合芭蕾、皮拉提斯與瑜伽，
透過小範圍核心訓練，雕塑修長緊實的體態線條

時間	日期	堂數	價格
週一 18:10-19:10	2026/12/28-2027/03/15	10	$1,950

課程資訊：鴻坦樓4F多功能教室｜年齡：16歲以上｜人數：8-20人｜外聘教師

網球初階

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	2026/10/31-2027/01/16 2027/01/30-2027/04/10	8	$3,900
週日 08:00-10:00	2026/11/15-2027/01/24 2027/02/14-2027/04/18		
週日 16:00-18:00	2026/11/15-2026/01/24 2027/02/14-2027/04/18		

課程資訊：地點：詩欣館5F｜年齡：7歲以上｜人數：8-24人｜北市大師資群

重訓團體課

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

時間	日期	堂數	價格
週二 19:00-20:00	2026/11/03-2026/12/01 2026/12/15-2027/01/12	5	$3,000

課程資訊：地點：行政大樓B1重訓室｜年齡：16歲以上｜人數：5-10人｜北市大師資群

綜合柔道

柔道基本護身倒法為主軸，學習投技拂法
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	2026/11/17-2027/01/19	10	$3,250
週四 19:30-20:30	2026/11/19-2027/01/21		

課程資訊：地點：詩欣館3F｜年齡：17歲以上｜人數：8-15人｜王沁芳顧問/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	2026/12/12-2027/03/06	10	$3,900

課程資訊：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

墊上肌力與滾筒放鬆

前段進行全身基礎墊上肌力訓練，
可依個人調整強度，後段運用滾筒與
伸展放鬆肌群、舒緩痠痛並恢復筋膜彈性

時間	日期	堂數	價格
週一 19:20-20:20	2026/12/28-2027/03/15	10	$1,950

課程資訊：鴻坦樓4F多功能教室｜年齡：16歲以上｜人數：8-20人｜外聘教師