

夏季班 招生簡章

春季班

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、提升關節靈活性，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：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 | 手機掃描石丁角QR Code
 - ▲ 傳真報名 | (02)2875-2271 (傳真報名表後請務必夾報名表)
- 繳費方式：報名後持繳費單(可自行列日)於三日內至富邦銀行或郵局匯款繳費
並將第二製收據正本繳交本處始完成報名，以便保留名額

優惠辦法

- 6折 本校教職員工(含退休) | 原任職 | 身心障礙者 65歲以上銀髮族
- 75折 本校教職員工(含退休) | 配偶係其直系親屬
- 8折 高年資 | 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
- ▲ 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
在報時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
各級別若因人數不足，未能開班上課，全額退還已繳學費
學員如有益繳報名費之情形，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



籃球

團體及小組制訓練，以遊戲互動方式進行，藉由遊戲幫助學員認識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			
2026/04/26-2026/05/24			
週日 09:00-10:30 10:30-12:00	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

團體及小組制訓練，以遊戲互動方式進行，藉由遊戲幫助學員認識桌球規則與動作技巧

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

正確握拍、發球、擊球技術、擊球比賽策略、擊球後身體放鬆與打擊能力此項課程

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		
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 國定連假暫停課

足球

團體及小組制訓練，以遊戲互動方式進行，藉由遊戲幫助學員認識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		
2026/03/14-2026/05/23			
2026/06/06-2026/08/15			
週六 16:00-18:00	2026/03/15-2026/05/24		
	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 賴樹 國家足球教練

網球初階

正確握拍、發球、擊球技術、擊球比賽策略、擊球後身體放鬆與打擊能力此項課程

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		
	2026/06/07-2026/08/02		
週日 16:00-18:00	2026/03/29-2026/05/24		
	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、地點請洽通科所助教	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

學習舞、跳、擊等基本動作，透過舞蹈、音樂、律動、遊戲、故事、繪畫、手工藝等活動，培養孩子對音樂、舞蹈的興趣。

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

透過課程提高團隊合作、溝通與解決問題、團隊精神、責任、專注、毅力、團隊合作、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
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 北市大體技學院體育博士/新北區水國中執行教練/桃園石門國中教練/台北內湖運動中心外聘教練/112學年臺大專職職工組15人新班

幼兒足球

藉由足球運動提高幼兒體能、提高學習能力、學習團隊合作、提高對足球運動的興趣。

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 張武榮 顧問 國家足球教練

幼兒籃球

藉由籃球運動提高幼兒體能、提高學習能力、學習團隊合作、提高對籃球運動的興趣。

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

本課程以柔道為主題，學習投技、摔技、關節技、地面技、防身術等，提高幼兒體能、提高學習能力、學習團隊合作、提高對柔道運動的興趣。

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 王沁芳顧問/教練

跆拳道

跆拳道是對抗性的運動，可以鍛煉身體、提高自信心、提高學習能力、提高對跆拳道運動的興趣。

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
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

可以鍛煉體能、提高協調性、提高學習能力、提高對扯鈴跳繩運動的興趣。

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
行政大樓1F 年齡：7-15歲 人數：8-20人 北市大師資群

直排輪

增加肌肉彈性、平衡感、反應力及敏捷性、教學內容包括：基礎、进阶、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

太極拳是中國武術之一，其動作緩慢、柔和、圓滑、連貫，能鍛煉身體、提高學習能力、提高對太極拳運動的興趣。

時間	日期	堂數	價格
週一/入門 19:30-21:00	2026/02/23-2026/05/04	10	\$2,600
	2026/05/18-2026/07/20		
週二/初階 19:30-21:00	2026/04/07-2026/06/09	10	\$2,600
	2026/06/23-2026/08/25		

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 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、拳擊技的健身拳擊，能鍛煉身體、提高學習能力、提高對健身拳擊運動的興趣。

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

透過音樂、舞蹈、遊戲、故事、繪畫、手工藝等活動，提高幼兒體能、提高學習能力、提高對寶貝律動運動的興趣。

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
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

古典舞韻是中國傳統舞蹈之一，其動作優雅、大方、含蓄、連貫，能鍛煉身體、提高學習能力、提高對古典舞韻運動的興趣。

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
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 指導顧問：劉麗娟

活力瑜伽

運用瑜伽動作與呼吸法，提高體能、提高學習能力、提高對活力瑜伽運動的興趣。

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	2026/03/06-2026/05/15	10	\$1,950
	2026/05/29-2026/08/07		
週六 09:00-10:00	2026/05/02-2026/07/11	10	\$1,950
	2026/07/25-2026/10/03		
週日 09:00-10:00	2026/04/26-2026/07/05	10	\$1,950
	2026/07/19-2026/09/20		
週四 20:10-21:10	2026/03/19-2026/05/21	10	\$1,950
	2026/06/04-2026/08/06		

課程資訊
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

運用瑜伽動作與呼吸法，提高體能、提高學習能力、提高對瑜伽提斯運動的興趣。

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
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

引導學員認識自己、伸展筋骨、舒筋活絡、提高體能、提高學習能力、提高對成人瑜伽運動的興趣。

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
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

三益

增加肌肉彈性、平衡感、反應力及敏捷性、教學內容包括：基礎、进阶、轉彎、煞車。

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
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

透過Zumba舞蹈動作與呼吸法，提高體能、提高學習能力、提高對Zumba運動的興趣。

時間	日期	堂數	價格
週三 14:00-15:00	2026/03/18-2026/05/20	10	\$2,400
	2026/06/03-2026/08/05		
週五/葉思昊 10:30-11:30	2026/02/06-2026/05/01	10	\$2,400
	2026/05/15-2026/07/24		
週五/廖書荷 19:00-20:00	2026/03/27-2026/05/05	10	\$2,400
	2026/06/26-2026/08/28		

課程資訊
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

以律動的方式提高幼兒體能、提高學習能力、提高對mV舞蹈運動的興趣。

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
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

