

【樂齡金曲伸展律動班】招生簡章



**樂齡金曲
伸展律動班**

2026.12.01~ 2027.01.26 (二) 14:00 ~ 15:30 台北合江校區 學費：2400元 / 報名費：200元

跟著節奏舒展筋骨
讓運動變得更有趣!

國立臺北大學
National Taipei University

跟著經典金曲動起來，活化大腦、舒展全身！

想了解企業營運、想做明智的投資投資決定，卻不知該從哪裡下手？

【你將學到】

- 懷舊金曲律動，提升心肺耐力與肢體協調
- 大腦認知活化，雙重任務訓練預防失智
- 防跌核心與關節活動度訓練，降低跌倒風險
- 地板與地墊深層伸展，放鬆全身緊繃肌肉

課程資訊

- 學費：2,400 元，報名費：200 元
- 專業授課：陳穎蓁 (Kiki) 老師
- 開課日期：2026/12/01 至 2027/01/26 (全期 8 堂，共 12 小時；12/08 老師出國停課一次)
- 上課地點：國立臺北大學臺北合江校區 (臺北市中山區合江街 53 號 B1)

課程亮點與簡介

簡單、快樂、易懂，讓音樂與運動成為最好的抗老良藥，

您是否擔心隨著年齡增長，關節越來越僵硬、記憶力與反應力不如從前？

別擔心！【樂齡金曲伸展律動班】專為樂齡族群量身打造，將熟悉的耳熟能詳金曲融入運動中，讓您在歡樂的音樂氛圍中輕鬆律動，達到動腦又動身體的雙重功效！

本課靈魂：口碑名師【陳穎蓁 (Kiki) 老師】親授

Kiki 老師畢業於國立臺灣藝術大學舞蹈系，擁有豐富的教育部體育署國民體適能指導員及衛福部延緩失能指導員認證，老師教學風格親切、充滿活力，擅長以活潑易懂的方式帶領長者在安全無負擔的環境下運動，讓每一位學員都能享受運動的樂趣與成就感！

網 址



聯繫電話：(02)8674-1111#27555



地址：臺北市中山區合江街53號



E-mail：linday@mail.ntpu.edu.tw

網 址：<https://dce.ntpu.edu.tw/>

課程五大亮點

1. **金曲音樂融入**：精選耳熟能詳的懷舊金曲，讓律動不再枯燥，運動隨音樂自然流動。
2. **大腦認知活化**：結合步伐移動與多任務認知訓練，有效刺激聽力與腦力，預防失智症。
3. **防跌平衡強化**：加強站姿重心轉移與核心穩定，提升下肢肌力，降低跌倒風險。
4. **深層放鬆伸展**：搭配地墊與地板伸展放鬆，改善駝背、增加胸腔呼吸量與關節活動度。
5. **安全友善小班**：循序漸進的低衝擊運動，專為長者設計，安全無壓力。

修完這門課，你將解鎖以下技能

1. **【活化關節】** 增加全身關節活動度，活化末梢神經。
2. **【穩固平衡】** 掌握重心轉移技巧，強化防跌核心肌群。
3. **【提升心肺】** 增強心肺功能，維持充沛體力與活力。
4. **【舒緩放鬆】** 學會各部位肌肉伸展放鬆，緩解日常痠痛與僵硬。

課程大綱

週次	課程內容	伸展與放鬆重點
第一週	增加關節活動度與末梢神經活化，加強站姿重心轉移，達到訓練平衡效果	全身放鬆伸展
第二週	強化腳踝關節活動度，訓練防跌核心肌肉	下肢放鬆伸展
第三週	大腦認知活化訓練，多方向步伐移動	全身肌肉放鬆伸展
第四週	改善駝背，提升胸腔呼吸量與肩關節活動度	上背肌群放鬆伸展
第五週	強化大腿前側肌肉，增加站立與行走時的腿部肌力	大腿前側肌群伸展
第六週	認知訓練與聽力刺激，提升身體反應能力	全身協調放鬆伸展
第七週	提升心肺功能，低衝擊全身有氧律動	胸大肌群與上身放鬆
第八週	總複習與精選舞曲練習，結合平衡綜合訓練	後腿肌群深層放碩

網 址



聯繫電話：(02)8674-1111#27555



地址：臺北市中山區合江街53號



E-mail：linday@mail.ntpu.edu.tw

網 址：<https://dce.ntpu.edu.tw/>

師資簡介

陳穎蓁 (Kiki) 老師

學 歷	國立臺灣藝術學院（現國立臺灣藝術大學）舞蹈學系畢業
學術專長	教育部體育署 國民體適能指導員 衛福部 延緩失能指導員 台北市高齡運動師資增能培訓指導員 AFXX 墊上核心教練 中華民國健身運動協會 樂齡極球指導員 / 康健靈齡七指導員 北歐健走杖 銀級/銅級指導員 失智症照顧服務與醫事專業訓練認證
經歷	救國團南京店/敦化店 樂齡專任講師 復華長青多元服務中心、慈濟樂齡關懷據點、健順中山失智社區據點樂齡講師 臺北市多區社區發展協會及樂齡關懷據點資深指導老師

報名方式

- 招生人數：每班滿 10 人即開班，限額 15 人（小班制教學）。
- 線上報名：請至網站<https://reurl.cc/aEYxOX>
- 通訊報名：填妥報名表傳真至 (02) 2506-5364，或 Email 至 linday@mail.ntpu.edu.tw。
- 諮詢專線：(02) 8674-1111 分機 27555

交通極其便利：

位於臺北商務核心區，鄰近捷運站步行即可抵達：

- 捷運橘線-行天宮站 2 號出口 (步行約 11 分鐘)。
- 捷運咖線-南京復興站 1 號出口 (步行約 10 分鐘)。
- 公車-合江街口 (步行約 5 分鐘)：277, 286, 518, 612, 943, 945, 民生幹線。

自行開車：建議停放於建國北路高架橋下停車場 E 區。

網 址



聯繫電話：(02)8674-1111#27555



地址：臺北市中山區合江街53號



E-mail：linday@mail.ntpu.edu.tw

網 址：<https://dce.ntpu.edu.tw/>

繳費方式

報名人數達開課標準

將以E-MAIL及電話併行之方式，個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號。

課程費用繳交一律採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納方式。

※相關課程之通知均以電子郵件E-MAIL寄發為優先，**報名時請務必提供正確有效之電子郵件帳號。**

學費繳交方式 (繳費產生之手續費需由學員自行支付，金額依各金融機構規定為主)

- 1.至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。
- 2.至郵局填寫跨行匯款單。
- 3.持提款卡使用自動提款機(ATM or web ATM)轉帳。

優惠方案

符合下列條件者，**可享本課程減免報名費 200 元：**

- (1) 臺北大學在校學生或校友本人。
- (2) 曾經參加過本校推廣教育組課程之學員(需完成繳費)。
- (3) 身心障礙人士(需出示身心障礙證明/鑑輔會證明)。
- (4) 低收入戶(需檢附低收入戶證明)。
- (5) 65 歲以上長者(需檢附身分證件影本)。
- (6) 本校在職教職員工眷屬 (限父母、配偶、子女)。
- (7) 本校退休教職員工本人。
- (8) 持有榮民證或第二類退除役官兵權益卡。

2.符合下列條件者，學費優惠方式如下：

- (1) 本校現職教職員工本人：學費 75 折。
- (2) 本校在校學生本人：學費 9 折。
- (3) 五人(含)以上團體報名繳費本課程者：學費 85 折。
- (4) 三人(含)以上團體報名繳費本課程者：學費 9 折。

※一起團報者，若其中有人取消報名，須依實際繳費人數，重新計算優惠方式及應繳學費金額；再補足應繳差額學費後，方得入學。

- (5)一人同時報名兩個以上課程者：學費 95 折

※學費與報名費之優惠，僅能擇一使用，並請於報名時主動告知優惠身分並出示有效證明文件，若未事先告知或證明文件不全者，恕不折扣，亦不得在報名繳費後申請退差額。

(網路報名者，請於「備註」處說明；紙本報名者，請於「優惠身分」處說明)。

網 址



聯繫電話：(02)8674-1111#27555



地址：臺北市中山區合江街53號



E-mail：linday@mail.ntpu.edu.tw

網 址：<https://dce.ntpu.edu.tw/>

注意事項

- 一、依據法務部頒佈「個人資料保護法之特定目的及個人資料之類別」，國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組蒐集您的個人資料之特定目的如下：040/行銷、109/教育或訓練行政、157/調查、統計與研究分析、158/學生（員）（含畢、結業生）資料管理、181/其他經營合於營業登記項目或組織章程所定之業務，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您的個人資料安全。
- 二、開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿報名。
- 三、本課程為非學分班，缺課不超過全期三分之一者，將發給本校結業證明，不授予學位證書。結業證明本組僅保留半年，逾期須付費申請。
- 四、退費及相關規定：
 1. 學員繳費後開課前無法就讀者，得申請退還所繳學費之九成；學員於開課後未逾全部課程三分之一時數無法就讀者，得申請退還所繳學費之二分之一；學員於開課後逾全部課程三分之一時數無法就讀者不予退費。除未開班外，報名手續費 200 元，概不退還。
 2. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。
 3. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之土銀或郵局存摺封面影本(若提供其他金融機構帳戶須扣除匯費)。因本校退費办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。
- 五、本課程無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。
- 六、學員在修習期間如有影響教師授課或其他學員學習等不當行為，經本組通知仍未改善者，得註銷其修讀資格，且不予退費。
- 七、為維護已繳費學員之權益，上課期間嚴禁試聽或冒名頂替，違者將拍照存證並循法律途徑處理。另請尊重智慧財產權，教師教材及教學課本未經授權不得擅自重製、轉印或散布。
- 八、本招生課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素影響而需停課時，其停課標準將依據當日新北市政府公佈之停課公告為準；補課事宜將於停課日後下次上課時通知。
- 九、患有或疑似患有 SARS、COVID-19 或其他法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。個人若因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者(需檢附相關證明)，開課前得申請全額退費，課間則依比例申請退費。
- 十、本組保有變動預定課程、師資、遠距同步上課等簡章內容之權力，必要時將依實際開課情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。
- 十一、本組保留審核學員報名資格、增額錄取或不足額開班之權利。
- 十二、請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。簡章內若有未盡事宜，本組保留修改之權利，並將公告於網站，恕不另行通知。



【臺北】合江校區交通路線資訊



臺北大學推廣教育組 合江校區 | 交通路線圖



國立臺北大學 推廣教育組 辦公室
台北市中山區合江街53號 (合江校區自強大樓5F)



Google
Map



公車路線

- 合江街口 (步行約 5 分鐘) :
277 286 518 612 943 945 民生幹線
- 南京建國路口 (步行約 10 分鐘) :
46 254 279 288 292 306 307 652 668 675 711 1802 1803 南京幹線 承德幹線 紅25



捷運路線

- 捷運橘線 - 行天宮站2號出口 (步行約 11 分鐘) / 松江南京站 (步行約 15 分鐘)
- 捷運咖線 - 南京復興站1號出口 (步行約10分鐘)



自行開車

- 建國北路高架橋下停車場E區 10491台北市中山區興安街及興安街迴轉道 (步行6分鐘至合江校區)

聯絡資訊：請洽各課程相關承辦人員 或私訊FB粉絲專頁 / dce@mail.ntpu.edu.tw

網 址



聯繫電話：(02)8674-1111#27555



地址：臺北市中山區合江街53號



E-mail : linday@mail.ntpu.edu.tw

網 址 : <https://dce.ntpu.edu.tw/>