

臺北市西湖長青學習中心 106 年秋季班課程表

一、宗旨：達成「活到老、學到老」之學習精神，使成人教育之理念推臻完美，希望內湖地區長輩享有學習之權利及樂趣。

二、對象：年滿六十歲以上（民國 46 年生），不限學歷，均可參加，55 歲~59 歲(47~51 年次)加收 500 元。

三、開班人數：小教室滿二十人開班，未滿二十人者，請恕無法招生。(電腦班報名人數未達 10 人者，採併班上課)

四、退費標準：

1. 如遇不開班者，可至中心櫃檯全額退還學費，或申請轉班，開課二週後概不受理。

2. 開課後二週內，可申請退班（學費全額退還），或更換班級（科目差價多退少補），但須收 100 元手續費。開課後第三週起概不受理退費或轉班，亦不受理保留。

五、報名手續：

1. 採現場報名繳費方式，每週一至週五早上 9 點至下午 5 點。106 年 07 月 31 日前報名有優惠。

2. 請攜帶國民身分證、照片二張，會費繳收概不退還。

3. 為確保學員上課權益，該學期請假堂數若超過 1/3(含 6 次)以上者，將取消下學期之團報資格。

4. 請妥為保留收據至少一個月。

六、報名時間：民國 106 年 06 月 01 日起統一開始登記，原班級團報截止後再依登記順序遞補。

七、報名地址：內湖區內湖路一段 285 號 6 樓 電話：2656-1700#236 出納陳玉春

八、到校方式：搭捷運文湖線至西湖捷運站 6 樓；公車站牌：捷運西湖站、治馨新村、德明財經科技大學

班名	指導老師	上課時間	課程起迄	課程內容	會員費用
1 太極拳養生(A)	洪麗萍	週一 08:30-10:20	106/08/28~107/01/08	每招每勢分動教學，藉由拉筋鍛鍊加速關節鬆開，促使全身關節和骨骼肌肉有充分伸展的彈性，進而訓練基本步法即腿腳運動方法之基本功、手勢手法等太極拳法，循序漸進學習舒筋、站樁、太極內功、易簡太極拳 64 勢等養生運動功法，以期練就一套符合乾坤易理的太極拳，歡迎有興趣的您，一起來運動養生並探討太極拳的奧妙。	1700 元
2 太極拳養生(B)	洪麗萍	週一 10:30-12:20	106/08/28~107/01/08	首先認識 KK 音標裡的子音和母音，進而練習拼音，待熟悉拼音後即進入自然發音的階段，讓你學得輕鬆、說得容易，不再為了唸不出單字而大傷腦筋。	1700 元
3 KK 音標&自然發音	湯菊英	週一 08:30-10:20	106/08/28~107/01/08	用簡單、易懂、易學的實用語句來授課，讓學員們學得輕鬆又有趣，在面臨各種情境也能暢言無阻，更有信心說英文。	1400 元
4 初級美語會話	湯菊英	週一 10:30-12:20	106/08/28~107/01/08	手做能活化腦部、緩和情緒，從基本成形技巧了解陶土的特性，創作生活中實用的容器用品，激發自我表達、個人思考力與創作力。	1400 元
5 手作創意生活陶	廖美惠	週一 13:30-15:20	106/08/28~107/01/08	從基本功正統發聲練習開始，逐句帶唱，並依歌曲風格加入動作或是台風的練習，讓您一兼二顧摸蛤仔兼洗褲，歡唱之餘還能健身美體，堪稱熟齡生活中一大樂事，有著 20 年教學及表演經驗的珍妮老師將帶領同學一同進入一種全新的歌唱班學習體驗!! (採大班制在 601 教室上課)	1700 元
6 國台語勁歌金曲表演班	李珍妮	週一 13:30-15:20	106/08/28~107/01/08	「大家的日本語」初級 1，第 2、3 課起、問候語、簡單會話、複習單字。	1400 元
7 基礎日文入門	近藤光夫	週二 08:30-10:15	106/08/29~107/01/02	『大家的日本語』初級 2，第 6、7 課起、講義，複習 4-5 課。	1400 元
8 基礎日文 A	近藤光夫	週二 10:20-12:05	106/08/29~107/01/02	意境解說、歌詞分析、歌唱練習。	1400 元
9 日語的歌	近藤光夫	週二 13:00-14:50	106/08/29~107/01/02	『大家的日本語』進階 1，第 15 課起、講義，復習 14 課。	1400 元
10 基礎日文 B	近藤光夫	週二 15:00-16:50	106/08/29~107/01/02	骨正、筋柔、身正是每個人所要追求的目標，更是太極拳基本要求。在符合身體結構的拉筋鍛鍊，充份鬆開全身關節和骨骼肌肉，以達靈活的伸縮彈性，進而訓練太極拳基本步法即腿腳運動方法之基本功。	1700 元
11 太極拳養生入門	洪麗萍	週三 08:30-10:20	106/08/30~107/01/03	將太極拳結合了其他武術、京劇、舞蹈等動作，演練同時配合《中國功夫》歌曲，精神抖擻、意高氣揚、揮拳舞扇、振奮人心，使太極拳有了載歌載舞的新風貌。若您想要不一樣的舞動，歡迎一起來動一動!	1700 元
12 太極功夫扇	洪麗萍	週三 10:30-12:20	106/08/30~107/01/03		

13	國台語流行歌曲	李珍妮	週三 10:00-11:50	106/08/30~107/01/03	針對時下流行歌曲，藉由專業發聲法學習樂理和讀譜，以歌會友，用最輕鬆、簡單、健康的方式學唱，將會帶給您意想不到的收穫。	1400 元
14	國台語經典歌曲	李珍妮	週三 13:00-14:50	106/08/30~107/01/03	經典歌曲之所以能成為經典，必定有過人之處，藉由精選的經典作品中學習樂理並研究不同的演唱方式，讓我們一起重溫年輕時的熱情與感動。	1400 元
15	國畫	高瑞俊	週三 15:00-16:50	106/08/30~107/01/03	除四君子外亦加強各種樹枝、牡丹、葉子、石頭等山水畫的基礎功，學期中舉辦一次的校外教學，帶領學員欣賞及繪製鶯歌陶瓷畫等各類學習方式，給您不同的新鮮體驗，歡迎各方不同基礎之學員加入。	1700 元
16	慢活筋絡伸展操 (養生瑜珈)	陳淑芳	週四 09:00-10:50	106/08/31~106/12/28	符合人體工學之創新教法，藉由伸展可活絡筋骨、養顏美容、減肥瘦身，並透過拍打協助肌肉柔軟，增加流汗達到排毒效果，最後再搭配靜坐讓身體獲得深層放鬆，大腦充分休息有效改善睡眠品質。淑芳老師與您一起分享這個可舒緩現代高壓生活的運動，改善因過度壓力而使肌肉緊繃，歡迎大家一起來體驗心靈放鬆、身體深層休息的感受。	1700 元
17	西洋歌曲 輕鬆唱(進階一)	維多利亞·許	週四 10:00-11:50	106/08/31~106/12/28	教材選自西洋懷念老歌、情歌、兒歌、民謠、鄉村歌曲、流行歌曲、電影主題曲等。從基礎發聲、認識樂譜、練唱簡譜、熟悉旋律、生字片語解析、自然發音練習、整體翻譯練讀、詞曲正確配合、演唱技巧修飾，讓您輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	1400 元
18	輕鬆學 Keyboard(進階)	維多利亞·許	週四 13:30-15:20	106/08/31~106/12/28	從基礎樂理到各式節奏曲風的彈奏手法，由淺入深，進階學習，團體練習，個別指導。	4200 元
19	輕鬆學 Keyboard(入門)	維多利亞·許	週四 15:30-17:20	106/08/31~106/12/28	專門為初學者而設計的課程，從認識簡譜、基礎樂理到各式節奏曲風的彈奏手法，由淺入深，進階學習，團體練習，個別指導。	4200 元
20	西洋歌曲輕鬆唱 (入門)	維多利亞·許	週五 08:30-10:20	106/09/01~106/12/29	維多利亞老師以豐富的教學經驗，針對初學者設計一套完整的課程，讓同學們在很短的時間內能說、能讀、能朗誦英文，精選經典西洋歌曲，以正統音樂為基礎，做正確之教唱，再作歌曲背景介紹、原唱者 CD 賞析、教唱歌曲電影欣賞以及 KTV 實際的演練，讓您更能自信地唱出悅耳的英文歌曲。	1400 元
21	西洋歌曲 輕鬆唱(進階二)	維多利亞·許	週五 10:30-12:20	106/09/01~106/12/29	教材選自西洋懷念老歌、情歌、兒歌、民謠、鄉村歌曲、流行歌曲、電影主題曲等。從基礎發聲、認識樂譜、練唱簡譜、熟悉旋律、生字片語解析、自然發音練習、整體翻譯練讀、詞曲正確配合、演唱技巧修飾，讓您輕鬆自在的唱好每一首英文歌曲。	1400 元
22	健康經絡拳 A	賴素	週五 08:30-10:20	106/09/01~106/12/29	經絡拳手技，自我打氣，增強免疫力，達到活化細胞防止老化，提昇免疫力。	1400 元
23	健康經絡拳 B	賴素	週五 10:30-12:20	106/09/01~106/12/29		1400 元
24	健康排舞 A	李叔雲	週五 13:30-15:20	106/09/01~106/12/29	排舞是一種有益身心的舞蹈團體活動，不需舞伴、易學易懂，每支舞都有設定舞步及循環，跟隨著音樂節奏拍子就能起舞，讓人在優美的音樂與浪漫的舞步中得以舒緩情緒，經過一定量的排舞鍛鍊，人體的肌肉協調性、柔韌性和身體活動的靈活性都會有很大的提升，隨著音樂律動心情愉悅，是一項既能維持身材又能強身健體的休閒運動。	1700 元
25	健康排舞 B	李叔雲	週五 15:30-17:20	106/09/01~106/12/29		1700 元
26	日本演歌	丁秀津	週五 13:30-15:20	106/09/01~106/12/29	不認識日語五十音字母者也能馬上唱出動人的日本歌，老師會指導您正確的發音、技巧、台風及感情的詮釋	1400 元
27	毛線編織 生活應用班	陳美華	週五 15:30-17:20	106/09/01~106/12/29	動動手動動腦，輕鬆學習編織，快樂分享成果，展現漂亮作品。	1700 元
28	不是蘋果的手機 (A)	李子強	週一 08:30-10:20	106/08/28~107/01/08	各廠牌智慧手機皆可，快樂出遊照相、變萌、變影片、印相片、傳 LINE、放 FB 臉書，玩些生活上常用好軟體，當個快樂的長青不老族。是蘋果的手機也可。	3200 元
29	不是蘋果的手機 (B)	李子強	週一 10:30-12:20	106/08/28~107/01/08	各廠牌智慧手機皆可，快樂出遊照相、變萌、變影片、印相片、傳 LINE、放 FB 臉書，玩些生活上常用好軟體，當個快樂的長青不老族。是蘋果的手機也可。	3200 元