

臺北市西湖長青學習中心 109 年春季班課程表

- 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 49 年生)，不限學歷，均可參加，55 歲~59 歲(50~54 年次)加收 500 元。
- 三、開班人數：滿二十人開班，未滿二十人者，請恕無法招生。(智慧型手機班報名人數未達 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。109 年 01 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(特殊情況除外)，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 108 年 12 月 02 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 08:30-10:15	109/02/24~109/06/22	保健身體、增進體能、修養心神、延年益壽是我們追求的目標;骨正、筋柔、身正是全身運動的基本條件，透過拉筋鍛鍊充分鬆開全身關節及骨骼肌肉，以達靈活伸縮彈性。分動教學，循序漸進訓練基本步法及手勢手法等太極拳法，進而學習易簡 64 勢太極拳、站樁等養生運動功法，以達舒筋養氣活血保健強化五臟六腑。	1900 元
2 太極拳養生(B)	洪麗萍	週一 10:20-12:05	109/02/24~109/06/22		1900 元
3 日常生活 實用英會話	湯菊英	週一 08:30-10:20	109/02/24~109/06/29	讓你簡簡單單、輕輕鬆鬆進入英語的世界，選用教材由淺入深，結合生活實用會話，一步步讓你感覺，學習英語是這麼的簡單有趣。	1600 元
4 初級美語會話	湯菊英	週一 10:30-12:20	109/02/24~109/06/29	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。	1600 元
5 手做體驗& 創意生活陶	廖美惠	週一 13:30~15:20	109/02/24~109/06/29	發現、創作可以應用在生活中的陶藝作品。從基本成形技巧了解陶土的特性，製作生活中實用的容器用品。以輕鬆的心情體驗手與陶土的交流，紓解情緒，發揮創造力，激發潛能，建立自信。透過共同討論欣賞分享進而增進社交、自我表達、個人思考力與創造力。	1900 元
6 KK 音標&自然發音	湯菊英	週一 15:30-17:20	109/02/24~109/06/29	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。	1600 元
7 歡樂歌唱國台語卡拉 OK	卡傑	週一 13:30~15:20	109/02/24~109/06/22	簡單快樂的學會歌唱技巧、發聲技巧，學習如何運用感情、咬字，輕鬆獲得好聲音!老師幽默有趣充滿愛心，讓您上課消除壓力!個別指導、讓您輕鬆詮釋抒發感情、展現舞台魅力!	1600 元
8 樂活核心伸展& 雕塑(A)	余靜	週一 15:30~17:20	109/02/24~109/06/22	本課程主要訓練身體的腹部，臀部，大腿的肌肉力量，提高身體核心肌群的肌耐力和雕塑體形，來達到保護脊椎&腰部&膝關節的健康，如果你是常常腰酸背痛的族群或者是膝關節無力的族群，這課程會幫助你!課程中也搭配彈力球的遊戲訓練，幫助身體有良好的平衡和反應能力!	1900 元
9 實用日語	蔡二煌	週二 08:30~10:15	109/02/25~109/06/30	「大家的日本語」初級 I，問候語、簡單會話、複習單字。補充講義。	1600 元
10 進階實用日語	蔡二煌	週二 10:20-12:05	109/02/25~109/06/30	『大家的日本語』初級 II，補充講義。	1600 元
11 樂齡休閒運動	施子胤	週二 08:30-10:20	109/02/25~109/06/23	針對退休銀髮族及缺乏運動族群設計，結合彈力帶、極球、水啞鈴，趣味多樣輕鬆簡單易學的教學方式，搭配熟悉的音樂旋律，讓您自在融入課程舒壓放鬆、筋骨伸展、肌耐力提昇找回自信，增進肢體協調性，希望能提供更多樣的平台空間，提昇身心靈健康。	1900 元
12 樂齡適能運動	施子胤	週二 10:30-12:20	109/02/25~109/06/23		1900 元

13	日語的歌	洪禾蓁	週二 13:00-14:50	109/02/25~109/06/30	歌詞分析、歌唱練習，帶動唱。	1600 元
14	進階日文班	洪禾蓁	週二 15:00-16:50	109/02/25~109/06/30	文法說明、造句練習、日常會話演練。	1600 元
15	一般智慧型手機	李子強	週二 15:30-17:20	109/02/25~109/06/23	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 IG、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。	3400 元
16	太極拳養生(C)	洪麗萍	週三 08:30-10:15	109/02/26~109/06/24	保健身體、增進體能、修養心神、延年益壽是我們追求的目標;骨	1900 元
17	太極拳養生(D)	洪麗萍	週三 10:20-12:05	109/02/26~109/06/24	正、筋柔、身正是全身運動的基本條件，透過拉筋鍛鍊充分鬆開全身關節及骨骼肌肉，以達靈活伸縮彈性。分動教學，循序漸進訓練基本步法及手勢手法等太極拳法，進而學習易簡 64 勢太極拳、站樁等養生運動功法，以達舒筋養氣活血保健強化五臟六腑。	1900 元
18	國台語流行歌曲	丁秀津	週三 10:00-11:50	109/02/26~109/07/01	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。	1600 元
19	國台語經典歌曲	丁秀津	週三 13:00-14:50	109/02/26~109/07/01	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。	1600 元
20	健康經絡拳 C	賴素	週三 13:30-15:20	109/02/26~109/06/24	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。	1600 元
21	樂活核心伸展 & 雕塑(B)	余靜	週三 15:30-17:20	109/02/26~109/06/24	本課程主要訓練身體的腹部，臀部，大腿的肌肉力量，提高身體核心肌群的肌耐力和雕塑體形，來達到保護脊椎 & 腰部 & 膝關節的健康，如果你是常常腰酸背痛的族群或者是膝關節無力的族群，這課程會幫助你!課程中也搭配彈力球的遊戲訓練，幫助身體有良好的平衡和反應能力!	1900 元
22	國畫	高瑞俊	週三 15:00-16:50	109/02/26~109/07/01	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。	1900 元
23	慢活體位伸展操	陳淑芳	週四 08:30-10:20	109/02/27~109/07/09	符合人體工學之創新教法，利用體位來加強核心肌群的強度，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，改善肌肉緊繃及睡眠品質。歡迎大家一起來體驗心靈放鬆、身體深層休息的感受，也讓自己越活越年輕。	1900 元
24	活力適能有氧運動	胡松德	週四 10:30-12:20	109/02/27~109/07/09	針對銀髮族設計簡單有效的體適能運動，應用人體基本本能訓練肌肉、強化心肺功能、改善肌肉適能、增進柔軟度減少體脂肪，善用身體力學以增進訓練效益。想活動筋骨、讓身體更健康、精神愉快、生活有朝氣，增加自我魅力的你(妳)，一起來追求身心靈的真善美吧!	1900 元
25	西洋歌曲 輕鬆唱(二)	維多利亞·許	週四 10:00-11:50	109/02/27~109/07/16	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。	1600 元
26	輕鬆學 Keyboard(進階)	維多利亞·許	週四 13:30-15:20	109/02/27~109/07/16	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。	4400 元
27	輕鬆學 Keyboard(入門)	維多利亞·許	週四 15:30-17:20	109/02/27~109/07/16	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。	4400 元
28	西洋歌曲輕鬆唱 (三)	維多利亞·許	週五 08:30-10:20	109/03/06~109/07/24	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、教唱歌曲電影欣賞及 KTV 實際的演練，讓您更能自信地唱出悅耳的英文歌曲。	1600 元
29	西洋歌曲 輕鬆唱(一)	維多利亞·許	週五 10:30-12:20	109/03/06~109/07/24	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。	1600 元

30	健康經絡拳 A	賴素	週五 08:30-10:20	109/03/06~109/07/17	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。	1600 元
31	健康經絡拳 B	賴素	週五 10:30-12:20	109/03/06~109/07/17		1600 元
32	健康排舞 A	李叔囊	週五 13:30~15:20	109/03/06~109/07/17	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。	1900 元
33	健康排舞 B	李叔囊	週五 15:30~17:20	109/03/06~109/07/17		1900 元
34	日語樂活歌唱班	溫娣	週五 13:30:15:20	109/03/06~109/07/24	認識簡譜，學習唱譜、拍子、發聲、轉音、強弱、技巧，唱出歌曲的情感、線條，了解歌曲的詞意，使學生能進入歌曲中的意境，讓學生產生濃厚的興趣，舒發情感，讓每一位同學敢唱、能唱又愛唱。	1600 元
35	東洋演歌歡唱	陳倩文	週五 15:30-17:20	109/03/06~109/07/24	透過日語歌曲的教唱指導，學習正確的發音，瞭解歌曲的曲意，簡譜教唱到會唱整首歌為學習的主軸，提昇演唱東洋歌曲的實力，快樂的唱遊人生。	1600 元