

臺北市西湖長青學習中心 110 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 50 年生)，不限學歷，均可參加，55 歲~59 歲(51~55 年次)加收 300 元。(按開課十堂比例換算)
- 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(午休時間:12:30-13:30)。
 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 1/2 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 110 年 11 月 16 日起至 110 年 12 月 3 日，受理舊會員加報課程及新會員報名。
- 七、報名地址：內湖區內湖路一段 285 號 6 樓 電話：2656-1700#236 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、治磐新村、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 (10 堂)
1 太極拳養生 A	林欽發	週一 08:30-10:20	110.12.06-111.02.21	鄭子太極拳是由傳統楊氏一零八式老的架式，刪繁為簡，取其精華而為三十七式。教學特點在於動作十分緩和，學習者能放鬆心情，活化大腦、增強心肺功能、促進血液循環、強化柔軟度、增強肌耐力、提升免疫力、減緩老化。	1000 元
2 太極拳養生 B	林欽發	週一 10:30-12:20	110.12.06-111.02.21	鄭子太極拳是由傳統楊氏一零八式老的架式，刪繁為簡，取其精華而為三十七式。教學特點在於動作十分緩和，學習者能放鬆心情，活化大腦、增強心肺功能、促進血液循環、強化柔軟度、增強肌耐力、提升免疫力、減緩老化。	1000 元
3 日常生活 實用英會話	陳孟津 Christine	週一 08:30-10:20	110.12.06-111.02.21	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，學習英語是這麼簡單有趣，學習老外日常生活的食、衣、住、行的輕鬆會話。	800 元
4 旅遊英語會話	陳孟津 Christine	週一 10:30-12:20	110.12.06-111.02.21	從日常生活實用出發，上課內容有入境、交通、住宿、餐廳、購物、租車、問路等豐富主題，讓你出國趴趴走，輕鬆說著英語旅遊世界到哪都能勇敢開口說英文，輕鬆成為旅遊英語達人。	800 元
5 手做體驗& 創意生活陶	廖美惠	週一 13:30-15:20	110.12.06-111.02.21	【慢慢地捏一塊土】手捏陶能培養美感、活化思考、緩和心情並看見自己的創造力與成就感。從基本技巧開始了解陶土特性，創作生活中可耐高溫之實用器皿或賞心悅目的藝術作品。透過共同討論欣賞分享學習促進自我表達與社會交流。	1000 元
6 初級英語會話	陳孟津 Christine	週一 15:30-17:20	110.12.06-111.02.21	從談論天氣、嗜好、運動、飲食、習慣等簡單、易懂易學的初級實用語句會話，讓您享受學習短句輕鬆學。更有信心開口說英語。	800 元
7 國台語流行歌曲 A	丁秀津	週一 13:30-15:20	110.12.06-111.02.21	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、健康的有氣方式學唱，將會帶給您意想不到的收穫。	800 元
8 樂活核心訓練 與有氧律動 A	林卉蓁	週一 15:30-17:20	110.12.06-111.02.21	本課程透過徒手訓練、結合毛巾、彈力繩、小型抗力球等多項輔具進行之綜合肌力訓練。強化身體核心肌群、平衡感與靈活度，延展深層肌肉，達到增加肌耐力與體態雕塑的效果。並加入有氧舞蹈元素，增進心肺活動量、律動感與協調性。	1000 元
9 生活日語	蔡二煌	週二 08:30-10:20	110.12.07-111.02.22	課程採用直接教學法，學生與老師一起用日語對話，從中糾正錯誤並提升聽力及對話練習，使同學自然而然掌握正確日語發音及聲調。	800 元
10 實用日語	蔡二煌	週二 10:30-12:20	110.12.07-111.02.22	老師研發獨特又簡單易學的五段動詞變化，著重句子的分析。除了課程以外，也充分了解日本的文化、歷史、價值觀、地理背景，更進一步活用日文。	800 元
11 樂齡休閒運動	施子胤	週二 08:30-10:20	110.12.07-111.02.22	針對退休銀髮族及缺乏運動族群設計，結合彈力帶、極球，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。	1000 元
12 樂齡適能運動	施子胤	週二 10:30-12:20	110.12.07-111.02.22	針對退休銀髮族及缺乏運動族群設計，結合彈力帶、極球，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。	1000 元
13 觀光日語	洪禾蓁	週二 13:30-15:20	110.12.07-111.02.22	適合對日語有興趣者，透過主題旅遊、生活，跟著老師反覆朗誦的方式輕鬆學會旅日觀光時必備之實用句。	800 元
14 日文會話輕鬆學	洪禾蓁	週二 15:30-17:20	110.12.07-111.02.22	適合五十音已經學會，並且想更進階學習日文者，學習重點在發音、字彙、文法、句型、會話，透過短品文章，讓同學真正的學會聽說讀寫。	800 元
15 智慧手機 A	李子強	週二 13:30-15:20	110.12.07-111.02.22	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕，還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳 LINE、FB，叫外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。	1400 元
16 智慧手機 B	李子強	週二 15:30-17:20	110.12.07-111.02.22	沒作業、不考試、老師有發講義，手機越滑越年輕，還有電腦展等校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳 LINE、FB，叫外送、上網購物，玩些生活上常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機皆可以喔。	1400 元

17	樂活塑身瑜珈提斯	林卉蓁	週三 08:30-10:20	110.12.08-111.02.23	本課程透過輕流暢瑜珈體式變化，喚醒身體肌群、脊椎與關節活動的暖身練習，進階以皮拉提斯墊上加抗力球輔助，鍛鍊核心肌群、促進身體的協調性，體態雕塑，後以瑜珈伸展體式進行肌肉延展與放鬆，達到肌力雕塑及身心舒活的運動目標。	1000 元
18	養生太極拳	沈茂宣	週三 10:30-12:20	110.12.08-111.02.23	在伸展、平衡、緩慢、柔和的動作中讓呼吸與肢體和諧運行，在寧靜、安祥、專注的心境裡，解放您全身的緊張與痛苦。	1000 元
19	流行歌曲演唱技巧	溫和蕙	週三 10:30-12:20	110.12.08-111.02.23	用最愉快的方式學唱歌，用最認真的態度教導學員，老師非常溫暖非常細心，會帶您一步一步找尋屬於自己的聲音，唱出自己的聲音，譜出自己的心情。	800 元
20	國台語流行歌曲 B	丁秀津	週三 13:30-15:20	110.12.08-111.02.23	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、健康的有氧方式學唱，將會帶給您意想不到的收穫。	800 元
21	健康經絡拳 C	賴素	週三 13:30-15:20	110.12.08-111.02.23	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。	700 元 (8 堂)
22	健康運動排舞	張美菊	週三 15:30-17:20	110.12.08-111.02.23	以簡單易懂的舞步與變化，搭配優美通俗的樂曲實際演練，呈現自己最自然的肢體語言，展現排舞的樂趣與魅力，建立學員對健康運動舞蹈的認識與興趣，歡樂舞動一起排出汗水舞出健康。	1000 元
23	書法	楊東海	週三 15:30-17:20	110.12.08-111.02.23	書法是文化也是一門藝術，同時具備休閒養生的功能，此課程以古帖為範本，字體淵源介紹，臨場輔導，課中練習為課程綱要，藉由簡單點與畫的練習，扎實學員基本功，進而示範臨摹知名字帖。	1000 元
24	樂活健身律動	胡松德	週四 08:30-10:20	110.12.09-111.02.24	針對銀髮族設計，簡單容易做、安全、有效果、避免慢性運動傷害！養成規律運動、身心受益的健康運動。	1000 元
25	活力適能有氧運動	胡松德	週四 10:30-12:20	110.12.09-111.02.24	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！	1000 元
26	西洋歌曲 輕鬆唱(二)	維多利亞·許	週四 10:30-12:20	110.12.09-111.02.24)	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。	800 元
27	輕鬆學 Keyboard(進階)	維多利亞·許	週四 13:30-15:20	110.12.09-111.02.24	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。	2400 元
28	輕鬆學 Keyboard(入門)	維多利亞·許	週四 15:30-17:20	110.12.09-111.02.24	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。	2400 元
29	西洋歌曲輕鬆唱 (三)	維多利亞·許	週五 08:30-10:20	110.12.03-111.02.25	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。	800 元
30	西洋歌曲 輕鬆唱(一)	維多利亞·許	週五 10:30-12:20	110.12.03-111.02.25	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。	800 元
31	健康經絡拳 A	賴素	週五 08:30-10:20	110.12.03-111.02.25	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。	700 元 (8 堂)
32	健康經絡拳 B	賴素	週五 10:30-12:20	110.12.03-111.02.25		700 元 (8 堂)
33	健康排舞	王朱貝	週五 13:30~15:20	110.12.03-111.02.25	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，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。	1000 元
34	樂活核心訓練 與有氧律動	林卉蓁	週五 15:30~17:20	110.12.03-111.02.25	本課程透過徒手訓練、結合毛巾、彈力繩、小型抗力球等多項輔具進行之綜合肌力訓練。強化身體核心肌群、平衡感與靈活度，延展深層肌肉，達到增加肌耐力與體態雕塑的效果。並加入有氧舞蹈元素，增進心肺活動量、律動感與協調性。	1000 元
35	國台語歌唱班	李文惠	週五 13:30:15:20	110.12.03-111.02.25	本課程以電子琴教唱為主，卡拉 OK 為輔，教學內容包含基礎樂理、發聲練習、音樂律動，引導學員配合呼吸，訓練丹田發聲的歌唱技巧，掌握氣與力的結合，讓聲音更加優美、有張力。	800 元
36	東洋演歌歡唱	陳倩文	週五 15:30-17:20	110.12.03-111.02.25	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。	800 元