

臺北市西湖長青學習中心 111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51年生)，不限學歷，均可參加，55歲~59歲(52~56年次)加收500元。

三、開班人數：滿二十人開班，未滿二十人者，請恕無法開班。(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。(如遇疫情影響而停課，則課程順延不退費亦不辦理保留)

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)。111年08月31日前報名有優惠。

2. 請攜帶疫苗接種卡、國民身分證、照片二張辦理報名。

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：(一)原班級團報:111/08/08~111/08/19。(二)舊會員加報新課程及新會員報名:111/08/23~111/08/31

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、內湖基湖路口。

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	林欽發	週一 08:30-10:20	111.09.12-112.02.06	鄭子太極拳是由傳統楊氏一百零八式拳架，化繁為簡，取其精華而為三十七式。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、增強大腿肌肉耐力、減緩膝蓋老化。只要持續上完十八堂課，就能輕易學成整套拳法。	1900元
2 太極拳養生 B	林欽發	週一 10:30-12:20	111.09.12-112.02.06		1900元
3 日常生活 實用英會話	陳孟津 Christine	週一 08:30-10:20	111.09.12-112.02.06	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。	1600元
4 旅遊英語會話	陳孟津 Christine	週一 10:30-12:20	111.09.12-112.02.06	飲食、交通、購物、休閒娛樂...在國外生活一定會遇到的場景，能快速融入當地生活接軌!身歷其境地學習，輕鬆變身英語會話通，宛如出國上英、美語文學校課程，輕鬆實用!	1600元
5 手做體驗& 創意生活陶	廖美惠	週一 13:30-15:20	111.09.12-112.02.06	【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。	1900元
6 基礎美語	陳孟津 Christine	週一 15:30-17:20	111.09.12-112.02.06	從零開始學起的美語入門，到能輕鬆學習日常用語會話。從基本學到各種場合時會用到的基本英語句型及會話。	1600元
7 國台語歌曲唱開懷	李月雲	週一 13:30-15:20	111.09.19-112.02.13	腹式呼吸/彈唇/烏鴉叫/貓叫/大笑/長短音練習/唸歌咬字矯正練習 簡譜記法與讀譜說明/視唱&節奏練習/聽伴奏尋找下歌點 演唱歌曲如何定調/正確使用麥克風/台風儀態矯正與練習	1600元
8 樂活核心訓練 與有氧律動 A	林卉蓁	週一 15:30-17:20	111.09.12-112.02.06	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。	1900元
9 好學日本語	呂思盈	週二 08:30-10:20	111.09.06-112.01.03	從認識五十音開始，練習書寫假名、簡單短句及對話。本課程會適當穿插帶入日本文化、影片、日文歌曲搭配色彩豐富的圖卡，逐漸累積學習日語的興趣和信心。	1600元
10 流行歌曲演唱技巧 B	溫和蓆	週二 10:30-12:20	111.09.06-112.01.03	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。	1600元
11 樂齡休閒運動	施子胤	週二 08:30-10:20	111.09.06-112.01.03	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。	1900元
12 樂齡適能運動	施子胤	週二 10:30-12:20	111.09.06-112.01.03		1900元
13 觀光日語	洪禾蓁	週二 13:30-15:20	111.09.06-112.01.03	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。	1600元
14 日文會話輕鬆學	洪禾蓁	週二 15:30-17:20	111.09.06-112.01.03	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，透過短文文章，讓同學真正的學會聽說讀寫。	1600元
15 智慧手機 A	李子強	週二 13:30-15:20	111.09.13-112.01.10	沒考試、沒作業、沒壓力、有講義，老師自編長輩專屬超大字的講義，在活潑輕鬆氣氛下玩手機、智慧手錶、手環，搭配校外教學、快樂出遊學攝影、把照片變漂亮、印相片、傳LINE、FB，美食外送、上網購物，玩些生活常用好軟體，當個快樂長青不老族。各廠牌智慧手機都可以喔。	2800元
16 智慧手機 B	李子強	週二 15:30-17:20	111.09.13-112.01.10		2800元

17	樂活塑身瑜珈提斯	林卉蓁	週三 08:30-10:20	111.09.07-112.01.04	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，鍛練核心肌群、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。	1900 元
18	養生太極拳	沈茂宣	週三 10:30-12:20	111.09.07-112.01.04	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。	1900 元
19	流行歌曲演唱技巧 A	溫和蓀	週三 10:30-12:20	111.09.07-112.01.04	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。	1600 元
20	國台語流行歌曲	丁秀津	週三 13:30-15:20	111.09.07-112.01.04	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。	1600 元
21	健康經絡拳 C	賴素	週三 13:30-15:20	111.09.07-112.01.04	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
22	健康運動排舞	張美菊	週三 15:30-17:20	111.09.07-112.01.04	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。	1900 元
23	舞筆戲墨書法班	楊東海	週三 15:30-17:20	111.09.07-112.01.04	書法是中華民族傳統文化也是一門書寫藝術，同時具備休閒，養生，靜心的功能，此課程以原帖為範本，並解說相關書法與字體淵源。課程中採行課中練習，臨堂輔導，扎實學員書寫基本功力，進而講解作品架構應用並臨場揮毫示範，使學員能自我練習並作品呈現為目的。	1900 元
24	樂活健身律動	胡松德	週四 08:30-10:20	111.09.08-112.01.05	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。	1900 元
25	活力適能有氧運動	胡松德	週四 10:30-12:20	111.09.08-112.01.05	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
26	西洋歌曲 輕鬆唱(二)	維多利亞·許	週四 10:30-12:20	111.09.08-112.01.05	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
27	輕鬆學 Keyboard(進階)	維多利亞·許	週四 13:30-15:20	111.09.08-112.01.05	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
28	輕鬆學 Keyboard(入門)	維多利亞·許	週四 15:30-17:20	111.09.08-112.01.05	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
29	西洋歌曲輕鬆唱 (三)	維多利亞·許	週五 08:30-10:20	111.09.02-112.01.06	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
30	西洋歌曲 輕鬆唱(一)	維多利亞·許	週五 10:30-12:20	111.09.02-112.01.06	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
31	健康經絡拳 A	賴素	週五 08:30-10:20	111.09.16-112.01.13	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
32	健康經絡拳 B	賴素	週五 10:30-12:20	111.09.16-112.01.13	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
33	健康排舞	王朱貝	週五 13:30-15:20	111.09.02-112.01.06	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。	1900 元
34	樂活核心訓練 與有氧律動 B	林卉蓁	週五 15:30-17:20	111.09.02-112.01.06	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。	1900 元
35	國台語歌唱班	李文惠	週五 13:30-15:20	111.09.02-112.01.06	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。	1600 元
36	東洋演歌歡唱	陳倩文	週五 15:30-17:20	111.09.16-112.01.13	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