

士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年寒假班課程表(此學費皆為優惠價，無須再扣200元)

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用	時數
寒1	快樂練肌力	翁崇瑞	週一10:30-12:20 513教室	114/01/06~114/02/24 6週 (1/20老師出國) (1/27春節放假)	以體適能的基礎為方向，訓練肌力、心肺、柔軟度與身體平衡，因而提高身體代謝、改善體態、平衡防跌及預防受傷，使長輩們的日常生活更加輕鬆且活耀!器材:彈力帶。	40	會員600元非會員800元	12
寒2	單人娛樂創作舞蹈	廖惠淑	週二08:30-10:20 513教室	114/01/14~114/02/25 6週 (1/28春節放假)	基本舞步，藉由美妙旋律，活化腦力，美化姿態，增加人際互動，促進身體健康。	40	會員600元非會員800元	12
寒3	國際標準舞初階	李健榮	週二10:30-12:20 513教室	114/01/14~114/02/25 6週 (1/28春節放假)	初級恰恰、其它舞科複習。	44	會員600元非會員800元	12
寒4	強身肌力	饒桓毓	週二13:30-15:20 513教室	114/01/14~114/02/25 6週 (1/28春節放假)	著重建立良好的運動姿勢，讓長輩能正確找到各肌群發力位置，除了透過自身體重，也會使用相關輔助訓練器材(例:彈力帶、啞鈴等)為長輩打造良好的基礎體能。讓長輩們除了在課堂中能開心揮汗，也能將這些習得技巧帶出課堂，應用於日常，打造強壯又開心的樂齡生活，就從強身肌力開始吧!	40	會員600元非會員800元	12

士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年寒假班課程表(此學費皆為優惠價，無須再扣200元)

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用	時數
寒5	多元肌力健康樂活	劉慧貞	週三08:30-10:20 513教室	114/01/15~114/02/26 6週 (1/29春節放假)	結合繩梯、拳擊有氧及體適能舞蹈等多元的訓練元素，提升心肺、肌耐力、平衡感及柔軟度，兼顧安全性及全面性，健康也UP!	40	會員600元非會員800元	12
寒6	健康運動排舞	張美菊	週三13:00-14:50 513教室	114/01/15~114/02/26 6週 (1/29春節放假)	以優美通俗的樂曲，搭配個人的肢體語言自由發揮，不需舞伴跟經驗，簡單易懂，適合各年齡層對舞蹈運動有興趣者，以運動健身為目的，還能結交到許多志同道合的朋友。多元化的課程學習舞蹈技巧，建立學員對健康運動的認識與興趣，找回自信舞出彩色人生，是個很好的運動。	40	會員600元非會員800元	12
寒7	國台語流行歌曲教唱	郭沛青	週四10:30-12:20 513教室	114/01/16~114/02/27 6週 (1/30春節放假)	讓學員建立正確又輕鬆的發聲方式，運用好唱的國台語流行歌曲搭配曲式分析，加上歌詞意境，學習不同的歌曲風格，讓學員馬上能迅速學會並開口演唱整首歌曲。	80	會員600元非會員800元	12

士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年寒假班課程表(此學費皆為優惠價，無須再扣200元)

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用	時數
寒8	國台語金曲 20年	黃浩容	週四15:00-16:50 513教室	114/01/16~114/02/27 6週 (1/30春節放假)	簡譜互動式教學(老師依句就節奏、音準、歌詞來帶領學員)每周一首新歌，並讓學員在第二堂課間輪流演唱。老師上課活潑有耐心、無壓力學習，從吸氣吐氣、簡訓練、聲音運用譜認識、節奏開始增進學員的演唱技巧，並在每次歌曲複習時給予演唱意見。歡迎喜愛唱歌、想要了解聲音的您來參加(多唱歌身體會更健康喔!)	80	會員600元非會員800元	12
寒9	土風舞	廖惠淑	週五13:00-14:50 513教室	114/01/10~114/02/21 6週 (1/31春節及2/28放假)	1. 韻律舞2. 運動舞3. 娛樂創作舞(恰恰、倫巴、探戈、華爾滋等基本步的運用)樂在運動、活得健康。	40	會員600元非會員800元	12

士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年寒假班課程表(此學費皆為優惠價，無須再扣200元)

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用	時數
寒10	手機基礎A班	李子強	週三09:00-12:00 512教室	114/02/05~114/02/26 4週 (每週上課3小時)	歡迎完全都不會的長輩報名，忘記了沒關係、再重複教幾次也可以，老師有耐心、不會罵人、沒有考試、沒有作業、沒有壓力，認識手機使用、基礎操作、學照相、看照片，簡單的LINE使用，和遠親好友互動，輕輕鬆鬆地學起來。想來複習一下的長輩也歡迎喔！	20	會員1000元非會員1200元	12
寒11	手機基礎B班	李子強	週三13:00-16:00 512教室	114/02/05~114/02/26 4週 (每週上課3小時)	歡迎完全都不會的長輩報名，忘記了沒關係、再重複教幾次也可以，老師有耐心、不會罵人、沒有考試、沒有作業、沒有壓力，認識手機使用、基礎操作、學照相、看照片，簡單的LINE使用，和遠親好友互動，輕輕鬆鬆地學起來。想來複習一下的長輩也歡迎喔！	20	會員1000元非會員1200元	12

士林老人服務暨日間照顧中心長青學苑114年寒假班課程表(此學費皆為優惠價，無須再扣200元)

代號	班名	指導老師	上課時間及教室	課程起迄	課程內容	名額	課程費用	時數
寒12	手機基礎C班	李子強	週四09:00-12:00 512教室	114/02/06~114/02/27 4週 (每週上課3小時)	歡迎完全都不會的長輩報名，忘記了沒關係、再重複教幾次也可以，老師有耐心、不會罵人、沒有考試、沒有作業、沒有壓力，認識手機使用、基礎操作、學照相、看照片，簡單的LINE使用，和遠親好友互動，輕輕鬆鬆地學起來。想來複習一下的長輩也歡迎喔！	20	會員1000元非會員1200元	12

12/9~12/20原班級團體報名，12/24(二)起開放報名，歡迎踴躍參加