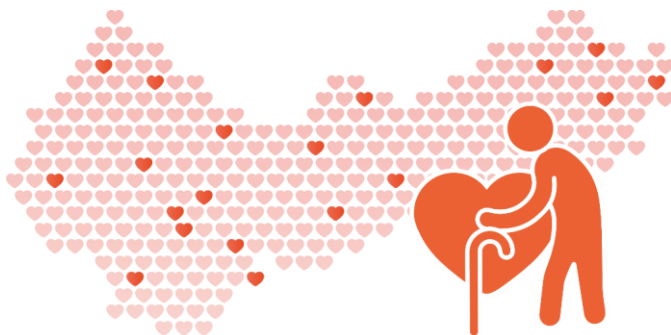


113 年臺中市長青服務中心辦理銀髮運動課程

招生簡章



臺中市政府 | 社會局
Social Affairs Bureau
Taichung City Government

- 一、主辦單位：臺中市政府社會局。
- 二、上課地點：臺中市長青服務中心1樓多功能健康教室(北區北平路一段65號)。
- 三、連絡電話：04-22914536或04-22990665
- 四、參加資格：本市年滿 55 歲(民國 58 年次)以上之市民，性別、學歷不拘，有興趣者皆可報名(報名者請攜證明文件須為正本：如身分證、健保卡、駕照，請擇一，俾利確定年齡)。
- 五、優惠對象：本市年滿 80 歲(民國 33 年次)以上之市民。
- 六、報名費用：每人每期：80 歲以上免費；65 歲以上收費 100 元；55-64 歲收費 200 元。
(報名期間每人限選 1 班，倘若各班尚有餘額，則釋放餘額並於退費及轉班時間內受理各班餘額報名作業)。
- 七、上課時間：自 113 年 1 月 8 日起至 113 年 12 月 26 日止。分 6 期，每期 8 堂課，每堂課為 1 小時。
- 八、課程相關資訊：請詳閱 113 年銀髮運動課程各期受理時間表、113 年銀髮運動課程一覽表、課程教學內容一覽表。

請翻頁

113 年銀髮運動課程各期受理時間表

期數	日期	星期	上課時間	報名時間	餘額報名、退費及轉班時間
1	1 月 8 日開始 3 月 13 日結束	一	1 月 8 日至 3 月 4 日	112 年 12 月 25 日起 至 12 月 27 日止	1 月 2 日起 至 1 月 12 日止
		二	1 月 9 日至 3 月 5 日		
		三	1 月 10 日至 3 月 13 日		
		四	1 月 11 日至 3 月 7 日		
		五	1 月 12 日至 3 月 8 日		
2	3 月 11 日開始 5 月 10 日結束	一	3 月 11 日至 4 月 29 日	2 月 26 日起 至 2 月 29 日止	3 月 4 日起 至 3 月 15 日止
		二	3 月 12 日至 4 月 30 日		
		三	3 月 20 日至 5 月 8 日		
		四	3 月 14 日至 5 月 9 日		
		五	3 月 15 日至 5 月 10 日		
3	5 月 6 日開始 7 月 5 日結束	一	5 月 6 日至 7 月 1 日	4 月 29 日起 至 5 月 1 日止	5 月 6 日起 至 5 月 17 日止
		二	5 月 7 日至 6 月 25 日		
		三	5 月 15 日至 7 月 3 日		
		四	5 月 16 日至 7 月 4 日		
		五	5 月 17 日至 7 月 5 日		
4	7 月 2 日開始 8 月 30 日結束	一	7 月 8 日至 8 月 26 日	6 月 24 日起 至 6 月 26 日止	7 月 1 日起 至 7 月 12 日止
		二	7 月 2 日至 8 月 20 日		
		三	7 月 10 日至 8 月 28 日		
		四	7 月 11 日至 8 月 29 日		
		五	7 月 12 日至 8 月 30 日		
5	8 月 27 日開始 10 月 31 日結束	一	9 月 2 日至 10 月 21 日	8 月 19 日起 至 8 月 21 日止	8 月 26 日起 至 9 月 6 日止
		二	8 月 27 日至 10 月 22 日		
		三	9 月 4 日至 10 月 23 日		
		四	9 月 5 日至 10 月 31 日		
		五	9 月 6 日至 10 月 25 日		
6	10 月 28 日開始 12 月 26 日結束	一	10 月 28 日至 12 月 16 日	10 月 14 日起 至 10 月 16 日止	10 月 21 日起至 11 月 1 日止
		二	10 月 29 日至 12 月 17 日		
		三	10 月 30 日至 12 月 18 日		
		四	11 月 7 日至 12 月 26 日		
		五	11 月 1 日至 12 月 20 日		

備註：

1. 各期受理時間：上午 9 時起至下午 4 時止(中午 12 時至下午 1 時休息不受理)
2. 報名費用：每人每期：80 歲以上免費；65 歲以上收費 100 元；55-64 歲收費 200 元。
3. 報名期間每人限選 1 班，報名期間結束後，倘若各班尚有餘額，則釋放餘額並於退費及轉班時間內受理各班餘額報名作業。

請翻頁

113 年銀髮運動課程一覽表

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:00~9:00	課程準備				
9:00~10:00	編號 001 拳擊有氧班 教師陳小米	編號 005 桌球班 教師蘇竑學	編號 009 New 椅子養身班 教師小雲	編號 013 體態平衡班 教師 Japa	編號 017 中高齡肌力班 教師 Victor
10:00~10:30	準備下場課程				
10:30~11:30	編號 002 肌力班(四環彈力帶) 教師溫珮好	編號 006 中高齡肌力班 教師 Victor	編號 010 New 活力有氧拉丁舞班 教師小萱	編號 014 正位瑜珈班 教師 Anya	編號 018 桌球班 教師蘇竑學
11:30~13:30	休息(準備下場課程)				
13:30~14:30	編號 003 體適能有氧班 教師 Japa	編號 007 New 多元爵士舞班 教師小萱	編號 011 桌球班 教師蘇竑學	編號 015 桌球入門班 教師蘇竑學	編號 019 肌力班(四環彈力帶) 教師溫珮好
14:30~15:00	清場時間				
15:00~16:00	編號 004 New IPARTY 愛派對 有氧舞蹈班 教師萬樂	編號 008 正位瑜珈班 教師 Anya	編號 012 New IPARTY 愛派對 有氧舞蹈班 教師萬樂	編號 016 New STRONG NATION 高強度肌力訓練班 教師萬樂	編號 020 New 社交雙人舞班 教師小萱
16:00	場地整理				

※備註:

正位瑜珈班/體適能有氧班/體態平衡班/ STRONG NATION 高強度肌力訓練班之學員請自行攜帶瑜珈墊。

肌力班學員請自行攜帶四環彈力帶。

桌球班學員請自行攜帶球拍及乒乓球。

請翻頁

九、各班課程大綱一覽表

編號	班別	上課時間		課程大綱	指導老師	名額	備註
001	拳擊有氧	週一	09:00~10:00	從拳擊四拳四腿基本功學習，結合好聽的音樂與武術動作，讓你運動、紓壓、增加肌力一次來！	小米	35	
002	肌力班(四環彈力帶)	週一	10:30~11:30	彈力帶肌力班會用彈力帶作為輔助器材，教導學員動作控制，讓學員可以學習如何做好日常生活的動作，讓日常生活更順利；肌力班也會教導學員如何使用彈力帶，進行肌耐力和肌力訓練，增強體能及提升肌肉量，以保護脊椎；另外會加強身體的全方位功能性訓練，如：協調，平衡，心肺，活動度，旋轉...日常很實用的功能性訓練，讓學員的整體身體素質提升！	溫珮好	35	自行攜帶四環彈力帶
003	體適能有氧	週一	13:30~14:30	本課程以肌力訓練為主，添加一些有氧心肺提升，利用身體自身重量，訓練四肢、核心等全身性的鍛鍊，而達到強化肌力成長，肺活量提升的目的。讓學員永保青春活力，精神飽滿。	Japa	35	自行攜帶瑜珈墊
004	IPARTY 愛派對有氧舞蹈	週一	15:00~16:00	結合音樂達到身體運動效果，增進肢體協調性達到身體平衡，持續不間斷的舞蹈動作，提高心肺功能訓練達到燃燒身體脂肪、降低體脂，預防心血管疾病，完成一個良好的體態，健康的身體，享受整堂課程讓運動就像在開派對。	萬樂	35	New
005	桌球班	週二	09:00~10:00	1. 正手對攻 2. 反手相持 3. 發球、接發球 4. 左右移位 5. 下旋結合上旋 6. 正手弧圈、反手弧圈 以上課程依學員程度有所調整。	蘇竑學	20	自行攜帶球拍及乒乓球
006	中高齡肌力	週二	10:30~11:30	肌力訓練旨在透過運動和專門設計的動作，使肌肉得以發展。肌力訓練的關鍵在於「獲得阻力」(包括推力和拉力)。每個人每天都會碰到的阻力就是自己的體重，懂得妥善運用，即可徒手訓練肌力。本課程即是針對中高年齡層設計一系列基礎健身動作，增加學員自身肌力與耐力。	Victor	35	
007	多元爵士舞	週二	13:30~14:30	爵士舞是非洲舞蹈的延伸，但是流行於美國。爵士舞是充滿動感的多元化節奏型舞蹈，舞步揉合著剛與柔的特性。爵士舞節奏本身比較強勁、是充滿動感、靈活和富趣味的肢體活動，動作的本質是一種自由而純樸的表現，直接把內心的感受表達出來，舞蹈的動作及音樂極富節奏感，經常練習可達到身體放鬆及運動的效果。	小萱	35	
008	正位瑜珈	週二	15:00~16:00	利用基本水平正位瑜珈來進行體位法的鍛鍊，達成端正姿勢的效果。藉由停留呼吸，聆聽身體的反饋，避免錯誤姿勢造成身體上的無形傷害同時鍛鍊並紮實肌肉和柔軟筋骨。在運動過程中	Anya	30	自行攜帶瑜珈墊

				放鬆心靈深刻感受身體變化.在正確的鍛鍊道路上喚醒生命源源不絕的正向能量.找回人生平衡、健康			
009	椅子養身班	週三	09:00~10:00	適合運動初學者、想保健者或膝蓋、腰部較無力之學員.1、透過伸展與呼吸搭配，促進經絡筋脈之循環與胸腔開闊，達到呼吸上調整及舒緩、放鬆身心。2、透過在椅子上，使腹(核心)/背部及膝蓋週邊肌群發力，時而手、腳併用增加協調微心肺能力。3、課程中、後段時，將透過扶椅站立或起身動作，喚醒臀部、下肢肌群。4、有時再結合數拍、反應或跳之能力練習，達到反應協調及骨質之保健。	小霽	35	New
010	活力有氧拉丁舞	週三	10:30~11:30	本課程教授“恰恰恰，”是拉丁舞中的新秀，這種舞是在五十年代初期美國的舞廳里首次出現的，是從一種名叫曼波舞的舞蹈發展而來的。緊隨著曼波舞的出現，另一種節奏就繁榮起來，最終風靡全球，它就是恰恰恰。它的音樂比曼波舞稍慢一點，節奏也更簡單明快。恰恰恰帶給人一種快樂，輕鬆，逗趣，還有點聚會的氛圍。	小萱	35	New
011	桌球班	週三	13:30~14:30	1.正手對攻2.反手相持3.發球、接球4.左右移位5.下旋結合上旋6.正手弧圈、反手弧圈 以上課程依學員程度有所調整。	蘇竑學	20	自行攜帶球拍及乒乓球
012	IPARTY 愛派對有氧舞蹈	週三	15:00~16:00	結合音樂達到身體運動效果，增進肢體協調性達到身體平衡，持續不間斷的舞蹈動作，提高心肺功能訓練達到燃燒身體脂肪、降低體脂，預防心血管疾病，完成一個良好的體態，健康的身體，享受整堂課程讓運動就像在開派對。	萬樂	35	New
013	體態平衡	週四	09:00~10:00	本課程融入瑜珈和皮拉提斯課程，利用皮拉提斯的核心肌群鍛鍊，幫助同學養成核心有力量，強化四肢協調穩定，手腳靈活有力量；在瑜珈的伸展和站姿平衡的鍛鍊當中，相輔相成而達到提升平衡感和四肢協調。	Japa	35	自行攜帶瑜珈墊
014	正位瑜珈	週四	10:30~11:30	回歸身體的本位，利用最基本的水平正位來進行瑜珈體位法的技巧，達成端正姿態的效果，在練習與操作瑜珈體位的過程中，每個動作都必須在對的位置、方向水平上，停留3-5個呼吸，聆聽身體的反饋，來避免錯誤的姿勢讓日後的練習誤差更大，同時鍛鍊並扎實肌肉和筋骨，在運動過程裡，藉由感受身體的變化，找回平衡健康的道路，正視因生活工作所導致脊椎歪斜、肌肉疲勞等姿勢不良的狀況，加以修正改善，遠離並拒絕傷害，喚醒生命正面的力量，健康呵護自己的身體，以及保持優美的體態。	Anya	30	自行攜帶瑜珈墊

015	桌球入門	週四	13:30~14:30	桌球基本技術教學，提升個人對打技巧。依個人程度作課程調整修正。	蘇玄學	20	自行攜帶球拍及乒乓球
016	STRONG NATION 高強度肌力訓練	週四	15:00~16:00	有氧肌力運動 結合音樂，達到身體運動效果，增進肢體協調性，達到身體平衡，以及強化身體各個肌群部位，讓肌肉產生更多的力量、穩定、爆發力，過程當中會運用瑜珈墊，訓練核心強化達到穩定關節、保護關節，避免產生運動害並且提高心肺功能訓練，達到燃燒身體脂肪，降低體脂，預防心血管疾病，完成一個良好的體態健康的體。	萬樂	35	New 自行攜帶瑜珈墊
017	中高齡肌力	週五	09:00~10:00	肌力訓練旨在透過運動和專門設計的動作，使肌肉得以發展。肌力訓練的關鍵在於「獲得阻力」(包括推力和拉力)。每個人每天都會碰到的阻力就是自己的體重，懂得妥善運用，即可徒手訓練肌力。本課程即是針對中高年齡層設計一系列基礎健身動作，增加學員自身肌力與耐力。	Victor	35	
018	桌球班	週五	10:30~11:30	1. 正手對攻 2. 反手相持 3. 發球、接球 4. 左右移位 5. 下旋結合上旋 6. 正手弧圈、反手弧圈 以上課程依學員程度有所調整。	蘇玄學	20	自行攜帶球拍及乒乓球
019	肌力班(四環彈力帶)	週五	13:30~14:30	彈力帶肌力班會用彈力帶作為輔助器材，教導學員動作控制，讓學員可以學習如何做好日常生活的動作，讓日常生活更順利；肌力班也會教導學員如何使用彈力帶，進行肌耐力和肌力訓練，增強體能及提升肌肉量，以保護脊椎；另外會加強身體的全方位功能性訓練，如：協調，平衡，心肺，活動度，旋轉... 日常很實用的功能性訓練，讓學員的整體身體素質提升!	溫珮好	35	自行攜帶四環彈力帶
020	社交雙人舞	週五	15:00~16:00	充滿力與美的結合，同時兼具運動、休閒、健身及社交功能，將來可能列入奧運正式比賽項目，因此世界各國皆在大力推廣中。 本課程授課方式將技巧深入淺出的教予學員享受音樂去展現自己，所以適合各層級的學員，所以不管有無經驗，大家都可以一起來參與	小萱	35	New

十、注意事項：

(一)報名詳閱簡章，填妥報名表，費用1次繳清。

(二)每期報名人數未達招生人數1/2，則不予開班或調整課程內容，另每期各課程得視開班情況或學員反映滾動式調整。

(三)每期退費或轉班及餘額報名請參考課程相關作業及上課時間一覽表，逾期不再受理，退費或轉班請檢附收據。

(三)申請退費或轉班(請擇一申請)中心僅受理1次。

(四)國定假日一律放假不上課，若遇颱風或其他事故，比照本市學校停課不補課。

十二、教師資格:具有健身教練相關經驗或領有運動教練相關認證或證照。