

# 114 年臺中市長青服務中心辦理銀髮運動課程招生簡章

一、目的：為鼓勵長者養成規律的運動，增強身體的免疫力，給予長者生活上的情趣與充實身心靈的生活，讓長者老得優雅越活越年輕。

二、主辦單位：臺中市政府社會局。

三、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)。

四、連絡電話：04-22914536或04-22990665

五、參加資格：本市年滿 55 歲(民國 59 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)。

六、優惠對象：本市年滿 80 歲(民國 34 年次)以上之市民。

七、報名費用：每期 80 歲以上免費；65-79 歲收費 200 元；55-64 歲收費 400 元。

(第 1 階段報名每人限選 1 班，第 2 階段餘額報名則不限班數，每班預留後補名單至多 5 人)。

八、上課時間：自 114 年 1 月 3 日起至 114 年 12 月 26 日止。分 3 期，每期 16 堂課，每堂課為 1 小時。

九、注意事項：(請務必詳閱以下事項)

(一)報名時請備齊身分證明文件、填妥報名表，費用 1 次繳清。

(二)各期受理時間：上午 9 時起(8:50 至 9:00 志工會到排隊隊伍中逐一檢查報名表所有欄位是否填寫完成)至下午 4 時止(中午 12 時至下午 1 時休息不受理)。報名完成後請至繳費區繳費，收據請妥善保管。

(三)每人每期僅受理 1 次退費(不論幾班，請自行整合後 1 次辦理)。

(四)學員若連續曠課達 1/4 者(連續 4 堂課未請假)，則取消當期上課資格且學費不予退還，釋出之缺額由中心逕行遞補，依後補名單依序遞補，遞補者需繳交全額

學費。

(五)每期退費請參考 114 年銀髮運動課程各期時間表，逾期不再受理，退費須檢附

收據，提交申請後，自受理日起 15 個工作日內，請完成領取退費作業(中心不再另行通知)，申請人須留意申請表退費領取時間(由中心專人填寫)，逾期將視為放棄，費用則繳交回市庫。

(六)使用瑜珈墊之班級，若學員需寄放，請依瑜珈墊寄放之規則登記抽籤，抽中者才可寄放瑜珈墊。

(七)114 年招生情況不佳之班級，隔年則不予開班。

(八)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、課程相關資訊：請詳閱 114 年銀髮運動課程各期時間表、114 年銀髮運動課程一覽表、114 年各班課程教學內容一覽表。

# 114 年臺中市長青服務中心銀髮運動課程各期時間表

期數	上課期程	星期	上課時間	報名時間	餘額報名時間	退費時間
1	1 月起至 5 月初止 共 16 堂課	一	1 月 6 日至 4 月 28 日	113 年 12 月 23 日起 至 12 月 24 日 止 限選 1 班	113 年 12 月 27 日起至額 滿結束	113 年 12 月 27 日起至 114 年 1 月 17 日止 (以工作天計)
		二	1 月 7 日至 4 月 29 日			
		三	1 月 8 日至 5 月 7 日 (4 月 23 日受理報名不上課)			
		四	1 月 9 日至 5 月 8 日			
		五	1 月 3 日至 5 月 2 日 (2 月 8 日星期六補班課)			
2	5 月起 至 8 月止 共 16 堂課	一	5 月 5 日至 8 月 18 日	4 月 23 日起 至 4 月 24 日止 限選 1 班	4 月 29 日起 至額滿結束	4 月 29 日 起至 5 月 19 日止 (以工作天計)
		二	5 月 6 日至 8 月 26 日 (8 月 19 日受理報名不上課)			
		三	5 月 14 日至 8 月 27 日			
		四	5 月 15 日至 8 月 28 日			
		五	5 月 9 日至 8 月 29 日			
3	9 月起 至 12 月止 共 16 堂課	一	9 月 1 日至 12 月 22 日	8 月 19 日起 至 8 月 20 日止 限選 1 班	8 月 25 日起 至額滿結束	8 月 25 日 起至 9 月 12 日止 (以工作天計)
		二	9 月 2 日至 12 月 16 日			
		三	9 月 3 日至 12 月 17 日			
		四	9 月 4 日至 12 月 18 日			
		五	9 月 5 日至 12 月 26 日			

# 114 年臺中市長青服務中心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	<b>編號 001 New</b> 拳力以赴全方位有氧班 強度★★★★★  教師陳小米	<b>編號 006</b> 中高齡肌力班 強度★★  教師 Victor	<b>編號 011 New</b> 養身樂活坐/站多元身體活動班 強度★  教師小雲	<b>編號 015</b> 體態平衡班 強度★★★ ※請自備瑜珈墊 下課後記得帶回  教師 Japa	<b>編號 019</b> 桌球班 強度★★★ ※請自備球拍及乒乓球 下課後記得帶回 教師蘇竑學
10:00~10:30	準備下場課程				
10:30~11:30	<b>編號 002</b> 四環彈力帶肌力班 強度★★ ※請自備四環彈力帶 下課後記得帶回 教師溫珮妤	<b>編號 007</b> 中高齡肌力班 強度★★  教師 Victor	<b>編號 012 New</b> 動感恰恰恰班 強度★★★  教師小萱	<b>編號 016</b> 正位瑜珈班 強度★★ ※請自備瑜珈墊 下課後記得帶回  教師 Anya	<b>編號 020</b> 桌球班 強度★★★ ※請自備球拍及乒乓球 下課後記得帶回  教師蘇竑學
11:30~13:30	休息(準備下場課程)				
13:30~14:30	<b>編號 003</b> 體適能有氧班 強度★★★ ※請自備瑜珈墊 下課後記得帶回  教師 Japa	<b>編號 008 New</b> 魅力拉丁~單人 SOLO 國標舞班 強度★★★  教師小萱	<b>編號 013 New</b> 綜合肌力體能訓練班 強度★★★★★ ※請自備四環彈力帶 下課後記得帶回 教師溫珮妤	<b>編號 017</b> 桌球入門班 強度★★ ※請自備球拍及乒乓球 下課後記得帶回  教師蘇竑學	<b>編號 021</b> 桌球班 強度★★★ ※請自備球拍及乒乓球 下課後記得帶回  教師蘇竑學
14:30~14:40	清場時間				
14:40~15:40	<b>編號 004</b> IPARTY 愛派對有氧舞蹈班 強度★★★★★  教師萬樂	<b>編號 009</b> 正位瑜珈班 強度★★ ※請自備瑜珈墊 下課後記得帶回  教師 Anya	<b>編號 014</b> IPARTY 愛派對有氧舞蹈班 強度★★★★★  教師萬樂	<b>編號 018 New</b> 全方位肌力核心班 強度★★★★★ ※請自備瑜珈墊 下課後記得帶回  教師萬樂	<b>編號 022 New</b> 國標社交雙人舞班 強度★★★  教師小萱
15:40~15:50	清場時間				
15:50~16:50	<b>編號 005 New</b> 全方位肌力核心班 強度★★★★★ ※請自備瑜珈墊 下課後記得帶回 教師萬樂	<b>編號 010 New</b> 正位瑜珈班 強度★★ ※請自備瑜珈墊 下課後記得帶回  教師 Anya			
16:50	場地整理				

備註：以上所標之運動強度★★★★★表示最高；運動強度★表示最輕鬆。

## 十一、各班課程教學內容一覽表

編號	班別	上課時間		課程大綱	指導老師	名額	備註
001	拳力以赴全方位有氧	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	New 強度★★★★★
002	四環彈力帶肌力班	週一	10:30~11:30	初階四環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；初階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~	溫珮妤	35	強度★★ 自行攜帶 四環彈力帶 下課後記得帶回
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	強度★★★ 自行攜帶 瑜珈墊 下課後記得帶回
004	IPARTY 愛派對有氧舞蹈	週一	14:40~15:40	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	強度★★★★★
005	全方位肌力核心	週一	15:50~16:50	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，避免產生運動傷害，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 強度★★★★★ 自行攜帶 瑜珈墊 下課後記得帶回
006	中高齡肌力	週二	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	強度★★
007	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	強度★★

008	魅力拉丁~ 單人 SOLO 國標舞	週二	13:30~14:30	不需舞伴！單人就可學習國標拉丁舞【浪漫倫巴（第1期）、快樂捷舞（第2期）、熱情森巴（第3期）】均以單人Solo方式編排小品舞序，絕對有成就感~讓你一期內學好單人拉丁舞。	小萱	35	New 強度★★★★
009	正位瑜珈	週二	14:40~15:40	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。	Anya	30	強度★★ 自行攜帶 瑜珈墊 下課後記得帶回
010	正位瑜珈	週二	15:50~16:50	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。	Anya	30	New 強度★★ 自行攜帶 瑜珈墊 下課後記得帶回
011	養身樂活坐/ 站多元身體活動	週三	09:00~10:00	歡迎身體活動初學者、受傷過者、想養身之學員。 -課程多元化元素- 1. 經絡瑜珈：透過呼吸搭配結合瑜珈動作，達到專注、心無旁騖，進而覺察自身拉伸，達到身心合一感。 2. 核心/協調/微心肺： 透過坐椅上之方式，腹部發力、手腳配合動作，達到協調與微心肺活動。 3. 肌力(耐)/反應/丹田： 以站立扶椅方式，完成肌力(耐)、聽拍跳躍、丹田發力等元素；喚醒全身大/小肌群、眼、耳、心胸等身體活動。	小霽	35	New 強度★
012	動感恰恰恰	週三	10:30~11:30	從基本步，律動姿態去將所有花步組合一起，教學會由初級慢慢進階，漸進式的教學將讓學生們成功的感受舞蹈與音樂互動的快樂！	小萱	35	New 強度★★★★
013	綜合肌力體 能訓練班	週三	13:30~14:30	進階綜合肌力體能訓練班會帶較多進階的動作，會有較多跑跳動作，強度較初階班高，適合已經上過初階班，或是體能不錯，想再更挑戰自己的同學來報名~ 進階班會帶綜合的訓練動作，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、跳躍…… 日常實用的功能性訓練，讓學員的整體身體素質提升！	溫珮好	35	New 強度★★★★ 自行攜帶 四環彈力帶 下課後記得帶回
014	IPARTY 愛 派對有氣 舞蹈	週三	14:40~15:40	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	萬樂	35	強度★★★★★

				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。			
015	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訓練當中，相輔相成而達到提升平衡感和四肢協調。	Japa	35	強度★★★ 自行攜帶 瑜珈墊 下課後記得帶回
016	正位瑜珈	週四	10:30~11:30	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。	Anya	30	強度★★ 自行攜帶 瑜珈墊 下課後記得帶回
017	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。	蘇竑學	20	強度★★ 自行攜帶 球拍及乒乓球 下課後記得帶回
018	全方位肌力 核心	週四	14:40~15:40	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，避免產生運動傷害，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 身體。	萬樂	35	New 強度★★★★★ 自行攜帶 瑜珈墊 下課後記得帶回
019	桌球班	週五	09:00~10:00	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	強度★★★ 自行攜帶 球拍及乒乓球 下課後記得帶回
020	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。	蘇竑學	20	強度★★★ 自行攜帶 球拍及乒乓球 下課後記得帶回
021	桌球班	週五	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	強度★★★ 自行攜帶 球拍及乒乓球 下課後記得帶回
022	國標社交雙 人舞	週五	14:40~15:40	社交舞【探戈(第1期)、倫巴(第2期)、華爾滋(第3期)】易學易跳、華麗生動，能雕塑身體線條，更可以享受舞動後的暢快心情及自信風采，課程依照學員的狀況調整進度。	小萱	35	New 強度★★★