

## 112 年暑期招生課程內容

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別    | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                         | 教師  | 上課日期                             | 費用   | 上課地點               | 招生人數 |
|-----------|-----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|------|--------------------|------|
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F01 | 韻律熱舞班   | <p>◎課程內容：</p> <p>適量的伸展熱身到全身性的運動，配合輕鬆的音樂節奏以達到改善心肺耐力，增加柔軟度及減少身體脂肪的效果，再學習多樣的流行舞蹈更加豐富了韻律的美感，對身體健康和塑身均有良好的效果！</p> <p>◎招生對象：</p> <p>不限年齡、經驗，對舞蹈運動有興趣者。</p> <p>◎教 材 費：</p> <p>學員自備棉質運動裝。</p>                                                                        | 曾如玲 | 7/4~8/18<br>每週二、五<br>19:00~20:50 | 1000 | 忠孝市民<br>活動中心<br>五樓 | 36   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F02 | 土風舞 A 班 | <p>◎課程內容：</p> <p>1. 舞蹈能帶給大家健康、快樂，在多元化的課程中學習各類型的舞蹈技巧，讓自己發揮潛能，找回自信，舞出多采多姿、豐富美好人生。</p> <p>2. 課程內容屬多元化—</p> <p>(1)時尚流行舞—包括各種社交流行舞蹈。</p> <p>(2)民族舞—筷子舞、絲巾舞、扇子舞，其他熱門民族舞蹈。</p> <p>(3)熱舞-有氧韻律舞、迪斯科、運動舞。</p> <p>(4)排舞-山地舞。</p> <p>◎招生對象：對舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教 材 費：無。</p> | 謝亞華 | 7/3~8/16<br>每週一、三<br>15:00~16:50 | 1000 | 永安市民<br>活動中心<br>二樓 | 40   |

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別    | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                         | 教師  | 上課日期                             | 費用   | 上課地點               | 招生人數 |
|-----------|-----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|------|--------------------|------|
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F03 | 土風舞 B 班 | <p>◎課程內容：</p> <p>1. 舞蹈能帶給大家健康、快樂，在多元化的課程中學習各類型的舞蹈技巧，讓自己發揮潛能，找回自信，舞出多采多姿、豐富美好人生。</p> <p>2. 課程內容屬多元化—</p> <p>(1)時尚流行舞—包括各種社交流行舞蹈。</p> <p>(2)民族舞—筷子舞、絲巾舞、扇子舞，其他熱門民族舞蹈。</p> <p>(3)熱舞-有氧韻律舞、迪斯科、運動舞。</p> <p>(4)排舞-山地舞。</p> <p>◎招生對象：對舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教 材 費：無。</p> | 謝亞華 | 7/4~8/17<br>每週二、四<br>10:00~11:50 | 1000 | 永安市民<br>活動中心<br>二樓 | 50   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F04 | 韻律 A 班  | <p>◎課程內容：</p> <p>規律「有氧的運動」韻律體操、韻律舞蹈，持續不斷取得健康，除了瘦身還能發掘你的魅力！</p> <p>推出多元化課程：街舞、爵士舞、New Jazz舞蹈、瘦身有氧操及時尚流行舞蹈</p> <p>◎招生對象：對舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教 材 費： 120公分毛巾一條。</p>                                                                                                 | 呂游惠 | 7/4~8/18<br>每週二、五<br>10:00~11:50 | 1000 | 溪洲市民<br>活動中心<br>三樓 | 36   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F05 | 韻律 B 班  | <p>◎招生對象：對舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教 材 費： 120公分毛巾一條。</p>                                                                                                                                                                                                              | 呂游惠 | 7/5~8/18<br>每週三、五<br>13:00~14:50 | 1000 | 溪洲市民<br>活動中心<br>三樓 | 36   |

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別    | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                              | 教師  | 上課日期                             | 費用   | 上課地點           | 招生人數 |
|-----------|-----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|------|----------------|------|
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F06 | 國際排舞(一) | <p>◎課程內容:<br/>塑身、美姿、動動腦、活絡筋骨,讓您不怕痴呆,簡單易學,再造自信又亮麗的人生觀,舞出力與美的彩色人生。</p> <p>1. 最流行的國際運動舞蹈。</p> <p>2. 本班結合摩登舞、拉丁舞、娛樂舞、團康、帶動唱與跳…等,各種舞步,配上好聽的老歌、名曲,在熱情、浪漫舞曲和優雅的舞姿中,讓您舞出青春活力,帶領您顯得健康又快樂。不需舞伴,自己運動又能帶動,獨樂樂亦眾樂樂。</p> <p>◎招生對象:<br/>有興趣者,不分男女老少。</p> <p>◎教 材 費:平底鞋,自由選購。</p> | 張麗美 | 7/3~8/18<br>每週一、五<br>10:00~11:50 | 1000 | 新北市國父紀念館       | 70   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F07 | 國際排舞(二) |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 張麗美 | 7/4~8/15<br>每週二<br>19:00~20:50   | 500  | 新北市國父紀念館       | 50   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F08 | 國際排舞(三) |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 張麗美 | 7/6~8/17<br>每週四<br>10:00~11:50   | 500  | 溪洲市民活動中心<br>三樓 | 50   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F09 | 社交舞班(一) | <p>◎課程內容:<br/>初學者入門班<br/>社交舞、國標舞、華爾茲、吉魯巴、慢探戈、倫巴、恰恰,各種舞序花步,讓初學者入門快速學會各種舞,可以快速的玩出身段的訓練,讓優雅舞風展現在舞池飛舞中成為亮點。</p> <p>◎招生對象:<br/>初學者入門,男女皆收。</p> <p>◎教 材 費:<br/>舞鞋團購 1200 元,舊生買過了就不用買。<br/>教學 C D 100 元<br/>講義費 100 元</p>                                                | 別萊莉 | 7/6~8/17<br>每週四<br>13:00~14:50   | 500  | 忠孝市民活動中心<br>五樓 | 36   |

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別    | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                 | 教師  | 上課日期                           | 費用  | 上課地點               | 招生人數 |
|-----------|-----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|--------------------|------|
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F10 | 社交舞班(二) | <p>◎課程內容：</p> <p>初學者入門班</p> <p>社交舞、國標舞、華爾茲、吉魯巴、慢探戈、倫巴、恰恰，各種舞序花步，讓初學者入門快速學會各種舞，可以快速的玩出身段的訓練，讓優雅舞風展現在舞池飛舞中成為亮點。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>初學者入門，男女皆收。</p> <p>◎教 材 費：</p> <p>舞鞋團購 1200 元，舊生買過了就不用買。</p> <p>教學 C D 100 元</p> <p>講義費 100 元</p> | 別萊莉 | 7/6~8/17<br>每週四<br>15:00~16:50 | 500 | 忠孝市民<br>活動中心<br>五樓 | 36   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F11 | 歡樂肚皮舞   | <p>◎課程內容：</p> <p>我們的宗旨『快樂學習・健康舞動・自信美麗・豐富人生』，每堂課程以中東的音樂背景開始帶入中東神秘的文化，從最簡單的搖屁屁到流暢的舞蹈組合，我們會以最健康的方式去學習，營造輕鬆歡愉的氣氛去互動，歡迎與我們一起手舞足蹈。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>喜愛舞蹈，對舞蹈有興趣者，無基礎可。</p> <p>◎教 材 費：</p> <p>學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。</p>                 | 施語蕎 | 7/3~8/14<br>每週一<br>13:00~14:50 | 500 | 忠孝市民<br>活動中心<br>五樓 | 36   |

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別     | 課程內容                                                                                                                                                                                                        | 教師  | 上課日期                             | 費用   | 上課地點               | 招生人數 |
|-----------|-----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|------|--------------------|------|
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F12 | 融合風肚皮舞   | <p>◎課程內容:<br/>我們的宗旨『快樂學習・健康舞動・自信美麗・豐富人生』，每堂課程以中東的音樂背景開始帶入中東神秘的文化，從最簡單的搖屁屁到流暢的舞蹈組合，我們會以最健康的方式去學習，營造輕鬆歡愉的氣氛去互動，歡迎與我們一起手舞足蹈。</p> <p>◎招生對象:<br/>喜愛舞蹈，對舞蹈有興趣者，無基礎可。</p> <p>◎教 材 費:<br/>學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。</p> | 施語蕎 | 7/4~8/15<br>每週二<br>19:00~20:50   | 500  | 溪洲市民<br>活動中心<br>二樓 | 36   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F13 | 中國古典美人舞  | <p>◎課程內容:<br/>以中國古典音樂帶入東方女性特有的風韻，中國舞的手、眼、身、法、步結合現代流行元素，活潑中國古典，讓傳統更加親民，讓身段更加優美，讓妳的一舉一動更能散發出獨特魅力。</p> <p>◎招生對象:<br/>喜愛舞蹈，對舞蹈有興趣者，無基礎可。</p> <p>◎教 材 費:<br/>穿著輕便易活動的服裝。</p>                                     | 施語蕎 | 7/4~8/15<br>每週二<br>13:00~14:50   | 500  | 溪洲市民<br>活動中心<br>二樓 | 36   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F14 | 綜合舞蹈 A 班 | <p>◎課程內容:<br/>1. 課程內容將以單人基本舞步解說，每學期配合美妙動聽的流行舞曲教授，從各舞型的基礎到入門，在輕鬆愉快的氣氛下學習舞蹈，以達到運動健身的效果。<br/>2. 課程特色：舞型多元化—包括有氧韻律舞及各種時尚流行運動舞蹈、各種單人社交流行舞、民族舞蹈、山地舞、排舞等等。</p> <p>◎招生對象：對於舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教 材 費：無。</p>             | 邱利珍 | 7/3~8/16<br>每週一、三<br>08:00~09:50 | 1000 | 永利市民<br>活動中心<br>五樓 | 36   |

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別     | 課程內容                                                                                                                                                                                                  | 教師  | 上課日期                             | 費用   | 上課地點               | 招生人數 |
|-----------|-----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|------|--------------------|------|
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F15 | 綜合舞蹈 B 班 | <p>◎課程內容：</p> <p>1. 課程內容將以單人基本舞步解說，每學期配合美妙動聽的流行舞曲教授，從各舞型的基礎到入門，在輕鬆愉快的氣氛下學習舞蹈，以達到運動健身的效果。</p> <p>2. 課程特色：舞型多元化—包括有氧韻律舞及各種時尚流行運動舞蹈、各種單人社交流行舞、民族舞蹈、山地舞、排舞等等。</p> <p>◎招生對象：對於舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教 材 費：無。</p> | 邱利珍 | 7/4~8/17<br>每週二、四<br>10:00~11:50 | 1000 | 永利市民<br>活動中心<br>五樓 | 36   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F16 | 綜合舞蹈 C 班 | <p>◎課程內容：</p> <p>1. 課程內容將以單人基本舞步解說，每學期配合美妙動聽的流行舞曲教授，從各舞型的基礎到入門，在輕鬆愉快的氣氛下學習舞蹈，以達到運動健身的效果。</p> <p>2. 課程特色：舞型多元化—包括有氧韻律舞及各種時尚流行運動舞蹈、各種單人社交流行舞、民族舞蹈、山地舞、排舞等等。</p> <p>◎招生對象：對於舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教 材 費：無。</p> | 邱利珍 | 7/4~8/17<br>每週二、四<br>19:00~20:50 | 1000 | 永安市民<br>活動中心<br>二樓 | 50   |

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別      | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                                | 教師  | 上課日期                           | 費用  | 上課地點               | 招生人數 |
|-----------|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|--------------------|------|
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F17 | 瑜珈班(一)    | <p>◎課程內容:<br/>本課程以暖身動作、全身拍打為輔助、簡易拉筋、肌力練習、基本拜日式循序漸進至心靈放鬆打坐…等練習。</p> <p>◎招生對象：瑜珈有興趣者皆可參加。</p> <p>◎教 材 費：請自備瑜珈墊。</p>                                                                                                                                                   | 林秀網 | 7/5~8/16<br>每週三<br>15:10~17:00 | 500 | 民權市民<br>活動中心<br>四樓 | 30   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F18 | 瑜珈班(二)    | <p>◎課程內容:<br/>本課程以暖身動作、全身拍打為輔助、簡易拉筋、肌力練習、基本拜日式循序漸進至心靈放鬆打坐…等練習。</p> <p>◎招生對象：瑜珈有興趣者皆可參加。</p> <p>◎教 材 費：請自備瑜珈墊。</p>                                                                                                                                                   | 林秀網 | 7/6~8/17<br>每週四<br>15:10~17:00 | 500 | 民權市民<br>活動中心<br>四樓 | 30   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F19 | 身心療癒瑜珈(一) | <p>◎課程內容:<br/>融合皮拉提斯瑜珈作結合，串連式的瑜珈動作配合呼吸調息，輔助道具的運用，沒有傳統瑜珈的過度彎折，避免運動傷害，增進身體柔軟度，敏捷性與深層肌耐力，持續的練習，培養自我察覺力，能使身心更輕盈強健、穩定與靈巧兼具的完美狀態，釋放壓力、紓解緊繃、平衡神經系統，養生的多重功效，進而達到身心靈合一的狀態。</p> <p>◎招生對象：<br/>想要鍛鍊身體，對瑜珈有興趣者皆可</p> <p>◎教 材 費：學員需自備自備瑜珈墊<br/>(可代購 50D 瑜珈磚*2、伸展帶*1 約 880 元)</p> | 許熙彤 | 7/3~8/14<br>每週一<br>13:00~14:50 | 500 | 永利市民<br>活動中心<br>五樓 | 36   |



| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別      | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                                       | 教師  | 上課日期                           | 費用  | 上課地點               | 招生人數 |
|-----------|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|--------------------|------|
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F20 | 身心療癒瑜珈(二) | <p>◎課程內容:<br/>融合皮拉提斯瑜珈作結合,串連式的瑜珈動作配合呼吸調息,輔助道具的運用,沒有傳統瑜珈的過度彎折,避免運動傷害,增進身體柔軟度,敏捷性與深層肌耐力,持續的練習,培養自我察覺力,能使身心更輕盈強健、穩定與靈巧兼具的完美狀態,釋放壓力、紓解緊繃、平衡神經系統,養生的多重功效,進而達到身心靈合一的狀態。</p> <p>◎招生對象:<br/>想要鍛鍊身體,對瑜珈有興趣者皆可。</p> <p>◎教 材 費:<br/>學員需自備自備瑜珈墊。<br/>(可代購 50D 瑜珈磚*2、伸展帶*1 約 880 元)</p> | 許熙彤 | 7/4~8/15<br>每週二<br>13:00~14:50 | 500 | 永安市民<br>活動中心<br>二樓 | 36   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F21 | 活力塑身瑜珈提斯  | <p>◎課程內容:<br/>1. 藉由瑜珈提斯伸展全身達到纖腰,塑身豐臀,美腿的功效使體態勻稱。<br/>2. 幫助現代人緩和身心,紓解壓力。<br/>3. 藉由瑜珈提斯的鍛練,可促進氣血循環,強化五臟六腑、改善體質、增加免疫力、更有減肥塑身之功效進而提升生命力。</p> <p>◎招生對象: 想讓身心更健康者。</p> <p>◎教 材 費: 學員需自備瑜珈墊。</p>                                                                                  | 賴明珠 | 7/4~8/15<br>每週二<br>15:00~16:50 | 500 | 永利市民<br>活動中心<br>五樓 | 36   |
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F22 | 雙人拉丁摩登舞   | <p>◎課程內容:(雙人舞)<br/>以入門 0 基礎的舞序開始,深入淺出的讓您知道是甚麼、步子怎麼跳、步子怎麼接。</p> <p>◎招生對象:<br/>想要運動、建康,多認識自己的身體,同時聽聽音樂陶冶性情。</p> <p>◎教 材 費:<br/>無。</p>                                                                                                                                        | 陳大器 | 7/6~8/17<br>每週四<br>13:00~14:50 | 500 | 溪洲市民<br>活動中心<br>三樓 | 50   |



| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別    | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 教師  | 上課日期                             | 費用   | 上課地點               | 招生人數 |
|-----------|-----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|------|--------------------|------|
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F23 | 舞韻瑜珈單人舞 | <p>◎課程內容：</p> <p>展現個人自信的魅力”及線條的雕塑，調和身體與呼吸間的對話。開心上課以達到體能上的強健及心靈的放鬆，讓我們享受在優美的音樂中&lt;舞韻伸展瑜珈&lt;帶領大家一起做~肌力體適能和平衡伸展的練習”後半段著重於基本功的講解訓練，是非常適合有基礎及沒基礎的同學。想要深入進階的同學更是不能錯過，課堂中有柔軟延伸的線條，有各類型漂亮的單人舞蹈~~陽光與耐心的教學~~快樂的學習輕鬆的上手，展現你我的個人魅力!大家在課堂上開心的學習並一起領略音樂舞蹈的力與美，期待課堂上相見囉～。</p> <p>精采影片內容請上部落格<br/> <a href="http://chaiol004.blogspot.com/">http://chaiol004.blogspot.com/</a><br/>           新北新聞時尚拉丁跳出好安態姊妹收穫多<br/> <a href="http://youtu.be/PJOPGRTD0hM">http://youtu.be/PJOPGRTD0hM</a><br/>           1040109 中嘉電視台專題報導。</p> <p>◎招生對象：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 喜愛舞蹈的你(妳)</li> <li>2. 喜愛音樂的你(妳)</li> <li>3. 想成為有自信的你(妳)</li> <li>4. 想要開心健康的你(妳)</li> </ol> <p>◎教 材 費：</p> <p>無。</p> | 郭芷聿 | 7/3~8/16<br>每週一、三<br>15:00~16:50 | 1000 | 忠孝市民<br>活動中心<br>五樓 | 36   |

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別   | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 教師  | 上課日期                           | 費用  | 上課地點               | 招生人數 |
|-----------|-----------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|--------------------|------|
| 舞蹈/<br>瑜珈 | 112 暑 F24 | 開心舞韻瑜珈 | <p>◎課程內容：</p> <p>1. 身體與心靈上的呼吸對話。2. 個人儀態展現的魅力自信。3. 肌耐力及平衡韻律的訓練。好聽的音樂帶領你我來到&lt;舞韻伸展瑜珈&gt;的世界一起感受我們的呼吸及身體對話~課堂上著重平衡感的練習，肌耐力的訓練，柔軟筋骨和身體線條的延伸等。由淺入深、不管有沒有基礎的，都是最適合的選擇，課堂上配合各種不同曲風的音樂帶領著妳我，從伸展暖身~律動。到體適能基本功，循序漸進地讓我們一起在課堂上開心的舞動並快樂的學習，讓我們一起成為有自信、魅力及好氣色的一家人。快樂的學習輕鬆的上手，展現你我的個人魅力！期待你我課堂上相見~。</p> <p>精采影片內容請上部落格<br/> <a href="http://chaio1004.blogspot.com/">http://chaio1004.blogspot.com/</a><br/>           新北新聞時尚拉丁跳出好安態姊妹收穫多<br/> <a href="http://youtu.be/PJOPGRTD0hM">http://youtu.be/PJOPGRTD0hM</a><br/>           1040109 中嘉電視台專題報導。</p> <p>◎招生對象：<br/>           愛音樂律動及想成開心健康有自信的妳。</p> <p>◎教 材 費：無。</p> | 郭芷聿 | 7/4~8/15<br>每週二<br>10:00~11:50 | 500 | 忠孝市民<br>活動中心<br>五樓 | 36   |

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別    | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 教師  | 上課日期                           | 費用  | 上課地點           | 招生人數 |
|-----------|-----------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|----------------|------|
| 養生/<br>其他 | 112 暑 H01 | 樂活肌力有氧  | <p>◎課程內容：<br/>運動不偏食，效果最好。樂活肌力有氧課程為多元模式運動內容，包含基礎心肺耐力、肌力、柔軟度、平衡及強化記憶，且能運用多關節的運動。<br/>以基礎有氧系統訓練結合 Zumba 有氧教學方式，提升心肺功能及全身肌耐力的舞蹈有氧國際體適能課程。搭配趣味 Zumba Gold 舞蹈有氧小品及最後全身伸展緩和運動，歡迎對運動有興趣的您加入！</p> <p>◎招生對象：<br/>中低衝擊基礎有氧舞蹈國際體適能課程。初階特性，適合具有活力的年長者，也適合初學者、各年齡層共同參與。歡迎想將運動融入生活當中、增強身體素質，有基礎運動習慣如走路的市民朋友加入！</p> <p>*若有心血管病史或特殊病史，請務必請醫生評估後再行報名。</p> <p>◎教 材 費：<br/>無。</p> | 朱雅芳 | 7/6~8/17<br>每週四<br>10:00~11:50 | 500 | 新北市國父紀念館       | 50   |
| 養生/<br>其他 | 112 暑 H02 | 鄭子太極拳套路 | <p>◎課程內容：<br/>鄭子太極拳套路 37 式，由教練講解、示範、練習。</p> <p>◎招生對象：<br/>男女老幼皆可</p> <p>◎教 材 費：<br/>鄭子太極拳自修新法時中學社出版，書價:NT\$350 元。</p>                                                                                                                                                                                                                                         | 林敏  | 7/6~8/17<br>每週四<br>10:00~11:50 | 500 | 忠孝市民活動中心<br>五樓 | 36   |

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別            | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 教師  | 上課日期                           | 費用  | 上課地點               | 招生人數 |
|-----------|-----------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|--------------------|------|
| 養生/<br>其他 | 112 暑 H03 | 健身太極拳班          | <p>◎課程內容：</p> <p>本課程健身太極拳是以簡易十三式太極拳為架構，太極拳是一種柔和的運動，以養生健身之道為主的武術，簡易十三式太極拳總共十三個招式，包含八法和五步，八法是棚、捋、擠、按；採、捩、肘、靠八個手法，五步是以進、退、顧、盼、定五個步法，契合八卦五行之數理，集合各家太極拳之精華。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>對太極拳有興趣者，歡迎來參加。</p> <p>◎教 材 費：</p> <p>無。</p>                                                                                                                                                      | 林虹華 | 7/3~8/14<br>每週一<br>10:00~11:50 | 500 | 忠孝市民<br>活動中心<br>五樓 | 50   |
| 養生/<br>其他 | 112 暑 H04 | 脊椎養生氣功<br>(進階班) | <p>◎課程內容：</p> <p>1. 脊椎健康是長壽之道，脊椎不良是萬病之源。人體之五臟六腑附掛於脊椎，只要脊椎調整正順、保持最佳彈性筆直並配合正確呼吸方法，讓氣能量深入脊椎，即可從根本改善及強化體質。</p> <p>2. 脊椎拉伸配合正確呼吸，可活化五臟六腑及體內細胞，快速提高人體之生命能量，幫你達到怯病強身、抗老回春、瘦身美容、延年益壽之效果。</p> <p>3. 身體愈健康，頭腦愈清新，生活品質及工作能量從而提升。</p> <p>4. 由內而外日益青春有活力的變化讓您更有自信，生命更光彩。</p> <p>5. 西醫治標，中醫治本，練功斷源，自練自治，保證見效。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>強身健體有興趣者均可參加。</p> <p>◎教 材 費：</p> <p>示範DVD及MP3一套200元。</p> | 劉登科 | 7/4~8/15<br>每週二<br>19:00~20:50 | 500 | 溪洲市民<br>活動中心<br>三樓 | 36   |

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別            | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 教師  | 上課日期                           | 費用  | 上課地點               | 招生人數 |
|-----------|-----------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|--------------------|------|
| 養生/<br>其他 | 112 暑 H05 | 脊椎養生氣功<br>(入門班) | <p>◎課程內容：</p> <p>1. 脊椎健康是長壽之道，脊椎不良是萬病之源。人體之五臟六腑附掛於脊椎，只要脊椎調整正順、保持最佳彈性筆直並配合正確呼吸方法，讓氣能量深入脊椎，即可從根本改善及強化體質。</p> <p>2. 脊椎拉伸配合正確呼吸，可活化五臟六腑及體內細胞，快速提高人體之生命能量，幫你達到怯病強身、抗老回春、瘦身美容、延年益壽之效果。</p> <p>3. 身體愈健康，頭腦愈清新，生活品質及工作能量從而提升。</p> <p>4. 由內而外日益青春有活力的變化讓您更有自信，生命更光彩。</p> <p>5. 西醫治標，中醫治本，練功斷源，自練自治，保證見效。</p> <p>◎招生對象：<br/>強身健體有興趣者均可參加。</p> <p>◎教 材 費：<br/>示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。</p> | 劉登科 | 7/5~8/16<br>每週三<br>19:00~20:50 | 500 | 永安市民<br>活動中心<br>二樓 | 36   |

| 課程類別      | 課程編號      | 課程班別  | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 教師  | 上課日期                           | 費用  | 上課地點                       | 招生人數 |
|-----------|-----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|----------------------------|------|
| 養生/<br>其他 | 112 暑 H06 | 健康經絡拳 | <p>◎課程內容：</p> <p>不生病計畫的入門課程，以雙手振動的科學方法重新詮釋預防醫學，盡量不用藥物，結合大自然的力量開發人體自然免疫力，使人精力充沛、延年益壽，讓每個人啟動自己的雙手，發現自己的優點，用一生的熱情與活力去創造自己的生命色彩。把我多年體驗臨床的「經絡拳辯證論治方法」，透過分享，讓更多的人重新掌握自己的雙手，在與身體的互動中，找到真正的自己，不斷的充足能量面對人生的挑戰，達到共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習與健康生活。針對不斷變種的新冠狀病毒，老祖先傳授的黃帝內經，三千年前就重視防未病，能提升免疫力的各種方法，經絡拳以行動落實，養生又能療癒自己。三年多來的實證，臨床了許多居家防疫課程，只要好好學習操作，就能輕鬆面對打疫苗、確診後的副作用。課程內容，除了傳授經絡拳、幸福拳、鈔拳相關課程也加強面對不斷變種的病毒，以經絡的角度操作體驗，加強經絡操強化氣血循環及食療方法提升免疫力，在漫長的防疫過程跟病毒和平相處，以期能完成一生無病計畫，身心喜悅！</p> <p>◎招生對象：</p> <p>對學習身心健康、喜悅有興趣者。</p> <p>◎教 材 費：</p> <p>隨堂發給講義，講義費：100 元，依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具，上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。</p> | 周雪芬 | 7/6~8/17<br>每週四<br>13:00~14:50 | 500 | 溪洲市民<br>活動中心<br>二樓<br>韻律教室 | 30   |