

新北市永和區市民成長班 115 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/ 瑜珈	115 暑 F01	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	7/1~8/17 每週一、三 15:00~16:50	1200	永安市民 活動中心 二樓	50
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F02	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	7/2~8/18 每週二、四 08:00~09:50	1200	溪洲市民 活動中心 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/ 瑜珈	115 暑 F03	韻律 A 班	<p>◎課程內容: 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！ 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: 不限。</p> <p>◎教材費: 120 公分毛巾一條。</p>	呂游惠	7/3~8/18 每週二、五 10:00~11:50	1200	溪洲市民 活動中心 三樓	36
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F04	韻律 B 班	<p>◎課程內容: 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！ 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: 不限。</p> <p>◎教材費: 120 公分毛巾一條。</p>	呂游惠	7/1~8/14 每週三、五 13:00~14:50	1200	溪洲市民 活動中心 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/ 瑜珈	115 暑 F05	韻律熱舞班	<p>◎課程內容： 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： 不限年齡、經驗，對舞蹈運動有興趣者。</p> <p>◎教材費： 學員請自備棉質運動服裝及一雙乾淨運動鞋。</p>	曾如玲	7/3~8/18 每週二、五 19:00~20:50	1200	忠孝市民 活動中心 五樓	36
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F06	綜合舞蹈 A 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	7/1~8/17 每週一、三 10:00~11:50	1200	永利市民 活動中心 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/ 瑜珈	115 暑 F07	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	7/2~8/18 每週二、四 10:00~11:50	1200	永利市民 活動中心 五樓	36
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F08	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	7/2~8/18 每週二、四 19:00~20:50	1200	永安市民 活動中心 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/ 瑜珈	115 暑 F09	國際排舞(一)	<p>◎課程內容:</p> <p>1. 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>2. 最流行的國際運動舞蹈。</p> <p>3. 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： 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	7/1~8/14 每週三、五 10:00~11:50	1200	新北市國 父紀念館	70
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F10	國際排舞(二)		張麗美	7/7~8/18 每週二 19:00~20:50	600	新北市國 父紀念館	70
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F11	國際排舞(三)		張麗美	7/2~8/13 每週四 10:00~11:50	600	溪洲市民 活動中心 三樓	60

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/ 瑜珈	115 暑 F12	歡樂肚皮舞	<p>◎課程內容: 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: 喜愛舞蹈,對舞蹈有興趣者,無基礎可。</p> <p>◎教材費: 學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。</p>	施語蕎	7/6~8/17 每週一 13:00~14:50	600	忠孝市民 活動中心 五樓	36
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F13	融合風肚皮舞	<p>◎課程內容: 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: 喜愛舞蹈,對舞蹈有興趣者,無基礎可。</p> <p>◎教材費: 學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。</p>	施語蕎	7/7~8/18 每週二 19:00~20:50	600	溪洲市民 活動中心 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
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F14	中國古典美人舞	<p>◎課程內容: 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: 喜愛舞蹈，對舞蹈有興趣者，無基礎可。</p> <p>◎教材費: 穿著輕便易活動的服裝，自備舞蹈軟鞋。</p>	施語蕎	7/7~8/18 每週二 13:00~14:50	600	溪洲市民 活動中心 二樓	36
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F15	瑜珈班(一)	<p>◎課程內容: 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	7/1~8/12 每週三 15:10~17:00	600	民權市民 活動中心 四樓	30
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F16	瑜珈班(二)	<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	7/2~8/13 每週四 15:10~17:00	600	民權市民 活動中心 四樓	30

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/ 瑜珈	115 暑 F17	身心療癒瑜珈(一)	<p>◎課程內容: 融合皮拉提斯, 正位瑜珈, 串連式的瑜珈動作, 配合呼吸調息, 輔助道具的運用啟動肌肉, 喚醒身體的自癒力, 避免運動傷害, 增進柔軟度, 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: 想要鍛鍊身體, 對瑜珈有興趣者皆可。</p> <p>◎教材費: 學員需自備瑜珈墊 (可代購軟木瑜珈磚*2、伸展帶*1 約 1000 元)</p>	許熙彤	7/6~8/17 每週一 13:00~14:50	600	永利市民 活動中心 五樓	36
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F18	身心療癒瑜珈(二)	<p>◎課程內容: 融合皮拉提斯, 正位瑜珈, 串連式的瑜珈動作, 配合呼吸調息, 輔助道具的運用啟動肌肉, 喚醒身體的自癒力, 避免運動傷害, 增進柔軟度, 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: 想要鍛鍊身體, 對瑜珈有興趣者皆可。</p> <p>◎教材費: 學員需自備瑜珈墊 (可代購軟木瑜珈磚*2、伸展帶*1 約 1000 元)</p>	許熙彤	7/7~8/18 每週二 13:00~14:50	600	永安市民 活動中心 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
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F19	身心療癒瑜珈(三)	<p>◎課程內容: 融合皮拉提斯，正位瑜珈，串連式的瑜珈動作，配合呼吸調息，輔助道具的運用啟動肌肉，喚醒身體的自癒力，避免運動傷害，增進柔軟度，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： 想要鍛鍊身體，對瑜珈有興趣者皆可。</p> <p>◎教材費：學員需自備瑜珈墊 (可代購軟木瑜珈磚*2、伸展帶*1 約 1000 元)</p>	許熙彤	7/2~8/13 每週四 13:00~14:50	600	永利市民 活動中心 五樓	36
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F20	活力塑身瑜珈提斯	<p>◎課程內容: 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。 2. 幫助現代人緩和身心、紓解壓力。 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	7/7~8/18 每週二 15:00~16:50	600	永利市民 活動中心 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/ 瑜珈	115 暑 F21	國標雙人舞 A 班	<p>◎課程內容: 這是一堂快樂的舞蹈課,也是一堂七嘴八舌的舞蹈課,有汗水、有歡笑、還有記不完的舞序,歡迎您的加入。</p> <p>◎招生對象: 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: 無。</p>	陳大器	7/7~8/18 每週二 13:00~14:50	600	溪洲市民 活動中心 三樓	50
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F22	國標雙人舞 B 班	<p>◎課程內容: 這是一堂快樂的舞蹈課,也是一堂七嘴八舌的舞蹈課,有汗水、有歡笑、還有記不完的舞序,歡迎您的加入。</p> <p>◎招生對象: 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: 無。</p>	陳大器	7/2~8/13 每週四 13:00~14:50	600	溪洲市民 活動中心 三樓	50
舞蹈/ 瑜珈	115 暑 F23	國標雙人舞 C 班	<p>◎課程內容: 這是一堂快樂的舞蹈課,也是一堂七嘴八舌的舞蹈課,有汗水、有歡笑、還有記不完的舞序,歡迎您的加入。</p> <p>◎招生對象: 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: 無。</p>	陳大器	7/2~8/13 每週四 15:00~16:50	600	溪洲市民 活動中心 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
養生/ 其他	115 暑 H01	鄭子太極拳套路	<p>◎課程內容: 鄭子太極拳套路 37 式，由教練講解、示範、練習。</p> <p>◎招生對象: 男女老幼皆可</p> <p>◎教材費: 鄭子太極拳自修新法-時中學社出版，書價:350 元。</p>	林敏	7/2~8/13 每週四 10:00~11:50	600	忠孝市民 活動中心 五樓	36
養生/ 其他	115 暑 H02	健身太極拳(13 式)	<p>◎課程內容: 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、掙、擠、按；採、捌、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: 對太極拳有興趣者，歡迎來參加。</p> <p>◎教材費: 無。</p>	林虹華	7/6~8/17 每週一 10:00~11:50	600	忠孝市民 活動中心 五樓	36
養生/ 其他	115 暑 H03	健身太極拳(24 式)	<p>◎課程內容: 太極拳 24 式也稱為〈簡易太極拳〉，可以讓老中青朋友強身健體，延年益壽，也做為學習太極拳入門教材</p> <p>◎招生對象: 對太極拳有興趣者，歡迎參加。</p> <p>◎教材費: 無。</p>	林虹華	7/7~8/18 每週二 10:00~11:50	600	忠孝市民 活動中心 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/ 其他	115 暑 H04	樂活肌力有氧(一)	<p>◎課程內容:</p> <p>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。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。</p> <p>歡迎對運動有興趣的您加入!</p> <p>◎招生對象:</p> <p>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>*此課程有氧部分訓練持續時間較長，報名前請審慎評估自身年齡及身體狀況，是否適合課程內容，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:</p> <p>無。</p>	朱雅芳	7/6~8/17 每週一 10:00~11:50	600	溪洲市民 活動中心 二樓	30
養生/ 其他	115 暑 H05	樂活肌力有氧(二)	<p>◎課程內容:</p> <p>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。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。</p> <p>歡迎對運動有興趣的您加入!</p> <p>◎招生對象:</p> <p>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>*此課程有氧部分訓練持續時間較長，報名前請審慎評估自身年齡及身體狀況，是否適合課程內容，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:</p> <p>無。</p>	朱雅芳	7/2~8/13 每週四 10:00~11:50	600	新北市國 父紀念館	60

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/ 其他	115 暑 H06	健康經絡拳(一)	<p>◎課程內容:</p> <p>健康養生經絡能量，以雙手震動的科學方法詮釋預防醫學，盡量不用藥物，結合大自然的力量開發人體自然免疫力，讓人精力充沛、延年益壽獲得健康，啟動自己的雙手能量用一生的熱情與活力去創造自己生命的色彩，中國五千年歷史，黃帝內經的奧妙，老祖先傳授的智慧，辯證論治的方法，透過經絡拳動.筋、打氣、讓自身達到身心靈的暢通，提升免疫力與加強代謝能力以達到健康之本，透過經絡拳養生分享，讓更多的人重新掌握自己的雙手，與身體的互動中找到真正的自己，在面對惡劣病毒環境下.不斷的充實能量面對人生的挑戰，達到共同學習的良好互動體驗，更要延緩身體的老化.退化.病化使老人享受快樂學習與健康生活.有一個美麗的年老人生。</p> <p>◎招生對象:</p> <p>對學習身心健康，喜悅經絡有興趣者。</p> <p>◎教材費:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.隨堂發給講義，講義費100元。 2.課程需要自備或購置價錢合宜的輔助工具。 3.上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。 	馮淑芬	7/7~8/18 每週二 13:00~14:50	600	忠孝市民 活動中心 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/ 其他	115 暑 H07	健康經絡拳(二)	<p>◎課程內容: 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，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。 傳授經絡拳、幸福拳、妙拳相關課程，加強經絡操強化氣血循環及食療方法提升免疫力。</p> <p>◎招生對象: 對學習身心健康、自我療癒有興趣者。</p> <p>◎教材費: 1. 依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具 2. 上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。</p>	周雪芬 Melody	7/2~8/13 每週四 13:00~14:50	600	溪洲市民 活動中心 二樓 韻律教室	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/ 其他	115 暑 H08	脊椎養生氣功 (入門班)	<p>◎課程內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 3. 身體愈健康，頭腦愈清新，生活品質及工作能量從而提升。 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。 5. 西醫治標，中醫治本，練功斷源，自練自治，保證見效。 <p>◎招生對象： 強身健體有興趣者均可參加。</p> <p>◎教材費： 示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。</p>	劉登科	7/1~8/12 每週三 19:00~20:50	600	永安市民 活動中心 二樓	60
養生/ 其他	115 暑 H09	脊椎養生氣功 (進階班)	<p>◎招生對象： 強身健體有興趣者均可參加。</p> <p>◎教材費： 示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。</p>	劉登科	7/7~8/18 每週二 19:00~20:50	600	溪洲市民 活動中心 三樓	50