

臺中市大甲區長青學苑115年度招生簡章

指導單位：臺中市政府社會局

主辦單位：臺中市大甲區公所

承辦單位：臺中市大甲國民中學(大甲長青學苑)

一、主 旨：培養終身學習理念，以增進生活知能，充實生活內涵，提昇生活品質為目標並發揮教育功能，促進社會安和樂利。

二、招生對象：凡五十五歲以上，學歷、籍貫、性別不拘、行動方便，對本苑各項活動有興趣或有志學習、設籍於本市者，均可參加。

三、學 制：修業期限一年，分上下兩學期實施，配合學校寒假、暑假，全年共計上課三十週。

四、學 費：

學年收費	55歲至64歲(60年次至51年次)			65歲以上(50年次以前)		
	學 費	報名費	合 計	學 費	報名費	合 計
第一班	1300	100	1400	0	100	100
第二班	1300	100	1400	600	100	700
第三班	1300	100	1400	600	100	700

(一)收費以年度計算，亦即整年度學費及報名費一次繳交。

(班級代號40~46班和62班加收電腦維護費500元)

(二)下列資格者，檢附證明，第一班僅收報名費100元；65歲(含)以上、本市仁愛之家院民、列冊本市低收入戶、持有身心障礙手冊者；第二班以上按收費標準收取。及報名第二班是傳承技藝班者(蘭草編織班)，只收取報名費。夫妻報名長青學苑，第二班起優惠一班學費50%

(三)退費辦法：1.報名費：既經報名概不退費。2.學費：各班開課兩週內可因故憑收據辦理退費，逾時恕不受理。

五、報 名：(一)時間：114年10月01日至115年01月30日止(額滿為止不再受理)。

(二)地點：大甲區育英路186號(大甲國中總務處)。

(三)填妥報名表交給各班，由班級負責人將名單交至大甲國中總務處，產出註冊單後再行繳費。

(四)每人參加班別不得超過三班，報名後恕不受理轉班。

(五)為維護上課教師及學員權益，所有課程不開放旁聽；試聽課程以一堂為限。

(六)意見回饋電話：2687-2564 #137、130

六、招生班別、內容、地點：

編號	班 別	學期	上 課 時 間	上 課 地 點	教 師	課 程 簡 介
1	律動健腦班	上下	一、五 19:00~21:00	新美里活動中心	陳淑吟	規律運動預防衰弱，活化腦部減緩失智，維持生活機能與生活品質。
2	樂活匹克球班	上	三、四 08:00~10:00 15:00~17:00	大甲國中光電球場	康榮城	匹克球是老少皆宜有難，容易上手的新潮運動，兼利中健長青長者能鍛鍊感又能培養良好的運動習慣，強化其社會互動、提升老人福利功能。
3	英語基礎A班	上下	一、四 07:30~09:30	大甲國中長青教室	蔡宜秋	以 Basic English-Book One 教材為主，涵蓋多元主題，藉由各種日常生活情境，學習實用英語對話，循序漸進，輕鬆學習。
4	英語基礎B班	上下	二、五 14:00~16:00	大甲國中長青教室	黃維嫻	以生活為主軸，教授相關會話及單字，課堂上充分讓學員練習自說及書寫。
5	英語初級班	上下	二、五 09:00~11:00	大甲國中長青教室	陳舒婉	由問候語到日常生活用語，透過實用旅遊英文，如問路、飲食、購物等情境，練習常用句型、字彙，展現實用。
6	英語中級班	上下	一、四 09:30~11:30	大甲國中長青教室	江曼萍	由單字、自然聲音、KK音標入門，經由簡單、會話、讓學員能熟練日常對話。
7	英語會話班	上	二、五 09:00~11:00	大甲區公所四樓第一會議室	蔡宜秋	採用長有線《英語視聽學》系列書中一級英語《Intermediate English》及《A Minute Expert》兩種教材交替學習，兼顧聽說讀寫能力之培養。
8	元氣日語班	上下	一、四 13:00~15:00	大甲國中長青教室	張玲玲	讓學習者在課堂中學一句，說一句，進而搭起日語溝通橋樑。
9	日語會話班	上	一、四 08:00~10:00	大甲區公所四樓電腦教室	張玲玲	如果你想學日語，來會話班聽故事，不但不覺你也會說日語。
10	唱東洋歌曲學日語班	上下	一、四 09:00~11:00	大甲國中音樂教室	蕭武臺	學習生活日語，應酬、日常生活能派上用場，赴日旅行可用；學習日語。
11	文武音樂班	上下	二、五 09:00~11:00	文武活動中心三樓	洪宿芬	以台語新歌為主，由淺入深，易懂易學，藉吟唱漸入歌曲之意境，新歌教唱，介紹歌曲之節奏、速度、咬字、唱法、音準及轉音技巧。
12	大甲音樂班	上下	一、四 19:00~21:00	大甲國中音樂教室	洪宿芬	以台語新歌為主，由淺入深，易懂易學，藉吟唱漸入歌曲之意境，新歌教唱，介紹歌曲之節奏、速度、咬字、唱法、音準及轉音技巧。
13	創意編織班	上下	一 13:00~17:00	大甲第一市場三樓	周素蘭	將傳統編織加入新的變化，將只是實用化為多元文化，能生化為藝術化，開闢大甲區產產文化創新風貌。
14	文曲音樂班	上下	六 13:00~17:00	文曲社區活動中心	洪宿芬	以台語新歌為主，由淺入深，易懂易學，藉吟唱漸入歌曲之意境，新歌教唱，介紹歌曲之節奏、速度、咬字、唱法、音準及轉音技巧。
15	美容保健養生班	上	四 18:00~22:00	文武活動中心五樓	林湘鈞	由簡易推拿舒緩經絡，自我簡易保健，技藝或輔助輔助，學習利用簡易推拿皮膚及面部護理以達到效果自行放鬆，簡易按摩等課程。
16	合唱班	上下	三、四 10:00~12:00 12:00~14:00	大甲國中音樂教室	紀婕愉	合唱團以女聲二部為主，以民謠、流行改編歌曲、藝術歌曲為主。
17	歌唱藝術表演班	上下	三、四 08:00~10:00 14:00~16:00	大甲國中音樂教室	紀婕愉	國、臺語歌曲歌唱，融合舞台表演，使之成為綜合的表演藝術。
18	日語歌唱班	上下	一、三 14:00~16:00	文武活動中心三樓	林玉英	從日語歌曲會中學習日文字字語彙、句型、文法，進而日常生活會話的應用，及認識日本地理、風俗、文化等。
19	書法甲班	上下	一、四 09:00~11:00	大甲區公所四樓第一會議室	李敏夫	教材名稱：五體千字文，作者為日籍書法家汪本史(1895-1957)日本京畿教育大學。本書包含：篆書、隸書、楷書、行書、草書五種字體，各體皆備並可互相對照同一字之不同寫法，極為方便。
20	書法乙班	上下	二、五 14:00~16:00	大甲區公所四樓第一會議室	李敏夫	教材名稱：五體千字文，作者為日籍書法家汪本史(1895-1957)日本京畿教育大學。本書包含：篆書、隸書、楷書、行書、草書五種字體，各體皆備並可互相對照同一字之不同寫法，極為方便。
21	國畫班	上下	三 08:00~12:00	大甲區公所四樓第一會議室	蕭松茂	將生活周遭的事物運用畫來記錄，由基礎漸進式的了解寫意花鳥畫的各種畫法與生趣。
22	西畫班	上下	四 13:00~17:00	大甲區公所四樓第一會議室	李福見	本班上課工具以彩色鉛筆為基礎，除了素描形態、明暗兩層變化練習外，再以彩色層次變化及色彩配色練習。
23	插花班	上	五 13:00~17:00	大甲國中哈佛講堂	吳金枝	中學花藝—給喜愛學習東方花藝的你，透過課程學習插花技巧與美觀，美化生活。(學員自付每週材料費)
24	生活故事繪畫班	上下	二 17:30~21:30	大甲國中長青教室	李子慶	予繪畫本、輔助圖、水彩畫志書畫、工筆彩繪、油畫蔬果、自然觀察繪畫、彩繪生活、豐盛人生。
25	木蘭班	上下	一、四 19:00~21:00	大甲國中長青廣場	林瑞能	從日常校園訓練所累積成果，讓人達到身體健康、減少疼痛、思想正面。
26	太極養生班	上	三、四、六 06:00~07:00	順天國小操場	鄭月香	利用太極運動使人體各器官的功能得到完善發展，是健身、學技為一體的養生功法，可有效提高人的平衡能力，防止骨質疏鬆。
27	高爾夫球班	上下	一 07:00~11:00	鐵砧山高爾夫球練習場	黃建豪	自我訓練追求更精進之知識及技術，規則推廣高爾夫運動上進。
28	打擊樂班	上	五 13:00~17:00	大甲區長青活動中心	許容軍	節奏、節拍是音樂演奏的靈魂，透過打擊樂的學習與演奏，讓學員能更深入地瞭解音樂及欣賞音樂。
29	土風舞健身班	上	三、五 19:00~21:00	大甲國中長青廣場	陳琪卿	本班以年長者之身心能達到體力發展、心情愉悅的運動為主，簡易好學的肢體運動，配以輕快音樂，活化筋骨，可以使身體更健康。
30	有氣體適能	上	一、三 14:00~16:00	大甲國中5樓多功能教室	黃維嫻	為提升心肺功能及增進全身新陳代謝，要有規律且持續的運動才能養成，鍛鍊全身性的運動。

編號	班 別	學期	上 課 時 間		上課地點	教 師	課程簡介
			星 期	時 間			
31	體育運動舞蹈班	上下	一、四	09:00~11:00	大甲區長青活動中心	賴雅慧	讓學子正確的了解學習國際標準拉丁舞的正確方法，如何在舞蹈上運用正確的領導能力以及跟隨能力。
32	國際標準舞班	上下	二、四	19:00~21:00	大甲國中5樓多功能教室	張素美	國際舞基礎訓練：(一)拉丁舞：恰恰、倫巴、森巴、鬥牛舞、捷舞。(二)摩登舞：華爾茲、探戈、狐步、快四步、維也納華爾茲。
33	樂活塑身舞蹈班	上下	三、六	07:00~09:00	五里活動中心2樓	王明梅	藉由舞蹈的身段塑造身體的曲線，並利用各種肢體的訓練，燃脂脂肪，增加肌肉與心肺功能，並促進血液循環，讓體態更完美。
34	社交舞A班	上下	六、日	06:30~08:30	大甲國中長青廣場	梁鴻英	恰恰(愛情的恰恰)和三步吉魯巴(大甲人)：是一種活潑俏皮的舞蹈，輕鬆學習，讓長者擁有年輕人的活力。
35	社交舞B班	上下	一、四	19:00~21:00	庄美里長壽俱樂部	梁鴻英	恰恰舞：跳舞能使長輩增加肢體反應、手腳靈活、全身運動，增加柔軟度，有年輕人的活力與健康。
36	和氣舞蹈班	上下	二、五	09:00~11:00	大甲區長青活動中心	陳琪卿	簡單的單人舞步、基本舞步、動作，讓人達到全身上下的伸展，可以擴展人際關係，讓不常運動的人可以有一個好的活動場合。
37	樂活減脂瑜珈班	上	一、三	19:00~21:00	大甲國中5樓多功能教室	詹欽婷	(一)有氧舞蹈(二)肌力訓練(三)瑜珈
38	大甲苺草編織甲班	上下	六	13:00~17:00	德化社區發展協會活動中心	陳怡娟	承襲傳統將其縮小或改良成趣味簡單，引領學習者興趣。找到單純純真生活而失去物件的主觀之心，不過多修飾物件要與生活更貼近，更要有個人製造物件技術的存在。
39	大甲苺草編織乙班	上下	五	13:00~17:00	大甲第一市場3樓	周素蘭	將傳統編織加入新的變化，將只是實用化為多元文化，使生活化為藝術化，開創大甲苺草產業文化新發展。
40	多媒體班	上	四	13:00~17:00	大甲國中綜合電腦教室	黃建輝	學習電腦網路、手機攝影、文書處理、網路購物。
41	手機數位生活班	上下	一、四	19:00~21:00	大甲國中綜合電腦教室	黃建輝	使用手機助理、LinePay行動支付、相片管理、網路購物。
42	手機數位設計班	上下	二、五	19:00~21:00	大甲國中綜合電腦教室	曾雅達	使用手機攝影、Google助理、影片下載、美工設計。
43	手機數位應用班	上	三、六	19:00~21:00 09:00~11:00	大甲國中綜合電腦教室	黃建輝	使用手機APP、智慧鎖頭、電子支付、網路應用。
44	資訊網路生活班	上	一、四	08:00~10:00	大甲國中綜合電腦教室	黃建輝	學習網路影片、電子發票、手機旅遊、相片攝影。
45	資訊網路設計班	上	一、四	10:00~12:00	大甲國中綜合電腦教室	黃建輝	學習手機筆記、LINE應用、地圖導航、相片設計。
46	資訊網路應用班	上下	三、五	14:00~16:00	大甲國中綜合電腦教室	曾雅達	學習公車出遊、手機訂餐、網路交易、卡片製作。
47	拼布班	上	一	13:00~17:00	大甲區公所四樓第一會議室	蔡秀英	隨身零錢包、手提包、玩偶、大至百納被、大墊腳、隨心所欲。
48	長青游泳班	上下	二、五	18:30~20:30	新雙溪游泳池	李源盛	*自我救(1)水中閉氣(2)規律呼吸(3)水中拍物(4)水母漂(5)仰漂(6)立漂(7)自由式(8)蛙式(9)蝶式(10)潛式(11)抬頭泳(12)潛水(13)潛水(14)潛水(15)潛水
49	國樂班	上	三	13:00~17:00	大甲區長青活動中心	許睿軍	本所課程以國樂的初學者及組裝族為主軸，從基本的演奏姿勢到各種演奏技巧的學習。
50	有氧流行舞蹈班	上	五	18:00~22:00	大甲國中5樓多功能教室	林湘鈞	以目前時下最流行的韓國流行舞曲做為學期的教學內容。
51	舞蹈才藝班	上下	一、四	14:00~16:00	大甲區長青活動中心	李明真	運動是人生的第一部份，社交舞國際舞，以舞蹈來全式，讓音樂與舞蹈是人生的大享受。
52	活力健康操班	上	二、五	05:30~06:30	文昌祠公園	陳淑吟	增進柔軟度，增強心肺功能及血液循環功能，更能預防預防性疲勞，讓學員保有愉快的心情。
53	手足健康按摩班	上下	六	08:00~12:00	大甲國中哈佛講堂	卓春源	教學內容包含按摩按摩反復的準確位置，熟練順序方向與技巧技巧，進而達到放鬆與舒壓效果。
54	民謠直笛班	上	二、五	09:00~11:00	大甲國中音樂教室	吳培全	以次中音直笛為主，中音笛為輔，透過學期的學習，按部就班學習吹奏技巧，進而能掌握民謠及歌曲的演奏。
55	抗老化健康操班	上下	四、五	05:30~06:30	大甲體育場	廖基煌	用徒手推動體內的五行氣，和肢體語言促進全身氣血運行無阻，讓人體各部器官、肢體、關節漸漸代謝加強。
56	西歧苺草編織班	上下	日	08:00~12:00	西歧里活動中心	周素蘭	將傳統編織加入新的變化，將只是實用化為多元文化，使生活化為藝術化，開創大甲苺草產業文化新發展。
57	彩墨班	上下	三	13:00~17:00	大甲區公所四樓第一會議室	李福見	山水為主，其他畫種(花鳥、草蟲)為輔，教學由基礎練習，臨摹名作，實踐觀察與創作。
58	享動健身班	上下	二、四	09:00~11:00	新美里活動中心(第一市場3樓第3間)	廖秀貞	隨著音樂律動，身體跟著節奏律動，訓練體能與意志軟度，提升心肺能力，喚醒肌肉能量，讓體能與意志軟度，提升心肺能力，喚醒肌肉能量，讓體能與意志軟度。
59	烘焙基礎班	上下	日	08:00~12:00	大甲國中家政教室	吳淑瑜	1.基礎麵包製作 2.基礎蛋糕製作 3.製作麵包、蛋糕基礎概念及原理
60	烘焙進階班	上下	六	13:00~17:00	大甲國中家政教室	吳淑瑜	1.麵包、蛋糕變化製作 2.餅乾變化製作 3.年節禮盒製作
61	羽球共舞班	上	六、日	07:30~09:30	貝名頓羽毛球館	許寅新	教導學員團體休閒活動，以羽球運動來培養規律運動習慣，提升學員健康身心。
62	生活資訊應用	上下	二、四	19:00~21:00	大甲國中3F創課教室	吳尚哲	認識科技對於生活的方便，以及手機電腦日常使用、軟體與硬體的認識。
63	健康太極班	下	三、四、五	06:00~07:00	順天國小操場	鄭月香	利用太極運動使人體各器官的功能得到完善發展，是健身、學技、悟道的一體三功，可有效提高人的平衡能力，防止骨質疏鬆。
64	美容穴道班	下	四	18:00~22:00	文武活動中心五樓	林湘鈞	由專業針灸師授課，自我保健、提神之效，讓學員學習、掌握、運用針灸療法達到身心平衡與健康，讓學員學習、掌握、運用針灸療法。
65	快樂土風舞班	下	三、五	19:00~21:00	大甲國中長青活動廣場	陳琪卿	本課程以長者之身心能達到體力舒展、心情愉悅的運動為主，簡易好學的肢體運動，配以輕快音樂、活絡筋骨，可以使身體更健康。
66	活力瑜珈班	下	一、三	19:00~21:00	大甲國中5F多功能教室	詹欽婷	(一)有氧舞蹈(二)肌力訓練(三)瑜珈
67	輕流行舞蹈班	下	五	18:00~22:00	大甲國中5樓多功能教室	林湘鈞	以目前時下最流行的韓國流行舞曲做為學期的教學內容。
68	快樂早操班	下	二~五	05:30~06:30	文昌祠公園	陳淑吟	增進柔軟度，增強心肺功能及血液循環功能，更能預防預防性疲勞，讓學員保有愉快的心情。
69	插花進階班	下	五	13:00~17:00	大甲國中哈佛講堂	吳金枝	中華民族喜愛學習東方花藝的您，透過課程學習花藝技巧與美感，美化生活。(學員自備每週花材作品)
70	打擊進階班	下	五	13:00~17:00	大甲區長青活動中心	許睿軍	節奏、節拍是音樂演奏的靈魂，透過打擊樂的學習與演奏，讓學員能更深入地瞭解音樂及欣賞音樂。
71	有氧進階班	下	一、三	14:00~16:00	大甲國中5樓多功能教室	黃維娣	為提升心肺功能及增進全身新陳代謝，要有規律且持續的運動才能達成，強調全身性的運動。
72	拼布進階班	下	一	13:00~17:00	大甲區公所第一會議室	蔡秀英	隨身的零錢包、手提包、玩偶、大至百納被、大墊腳、隨心所欲。
73	國樂進階班	下	三	13:00~17:00	大甲區長青活動中心	許睿軍	本課程以國樂的初學者及組裝族為主軸，從基本的演奏姿勢到各種演奏技巧的學習。
74	直笛進階班	下	二、五	09:00~11:00	大甲國中音樂教室	吳培全	以次中音直笛為主，中音笛為輔，透過學期的學習，按部就班學習吹奏技巧，進而能掌握民謠及歌曲的演奏。
75	羽球進階班	下	六、日	07:30~09:30	貝名頓羽毛球館	許寅新	教導學員團體休閒活動，以羽球運動來培養規律運動習慣，提升學員健康身心。
76	匹克球進階班	下	三、四	08:00~10:00 15:00~17:00	大甲國中光電球場	康榮城	匹克球是老少皆宜有，容易上手的新運動，課程中使長者有無所不能又能培養良好的運動習慣，強化社會互動，提升老人福利功能。
77	英語會話進階班	下	二、五	09:00~11:00	大甲區公所第一會議室	蔡宜秋	採用英語《英語會話》系列叢書—中級英語(Intermediate English)及《5 Minute Expert》兩種教材交替學習，並聽聽說讀寫能力的培養。
78	日語會話進階班	下	一、四	08:00~10:00	大甲區公所4樓電腦教室	張玲玲	學習句型、會話、課文、文法與日本文化。
79	多媒體進階班	下	四	13:00~17:00	大甲國中綜合電腦教室	黃建輝	學習電腦網路、手機攝影、文書處理、網路購物。
80	手機應用進階班	下	三、六	19:00~21:00 09:00~11:00	大甲國中綜合電腦教室	黃建輝	使用手機APP、智慧鎖頭、電子支付、網路應用。
81	資訊網路生活進階班	下	一、四	08:00~10:00	大甲國中綜合電腦教室	黃建輝	學習網路影片、電子發票、手機旅遊、相片攝影。
82	資訊網路設計進階班	下	一、四	10:00~12:00	大甲國中綜合電腦教室	黃建輝	學習手機筆記、LINE應用、地圖導航、相片設計。
自費	輕流行風舞動班	上下	五	14:00~16:00	大甲國中5F多功能教室	廖秀貞	核心訓練、心肺功能訓練，搭配各區域流行舞曲教學，學費每學期1500元，中途不予退費。

七、附註：依市府指示每班學員不得少於20人，每半年滿65歲以上者至少15人，育樂課程(舞蹈除外)學員未滿50人不得增班上課。
大甲區長青學苑關心您 ◎服務電話：04-26872564轉136、137 ◎傳真：04-26880609