



115 年度大里區長青學苑下期課程表

- 1、 招收對象：凡設籍本市年滿 65 歲以上(50 年次)，55 歲以上(60 年次)亦可兼收(原住民身分年滿 55 歲以上原住民，45 歲以上亦可兼收)，前述招生對象及身心障礙者得優先報名；不拘學歷、籍貫、性別，對本研習活動有興趣或有志學習者皆可。
- 2、 上課時間：自 115 年 8 月 3 日(一)起，依照選課時間正式上課
- 3、 報名時間：115 年 7 月 2 日開始，週一至週五上午 9 時至下午 16 時，額滿為止。
- 4、 報名方式：臨櫃報名：青年高中總務處推廣組(臺中市大里區中湖路 100 號)攜帶本人身份證及繳納費用。
- 5、 其他退費辦理及相關資訊依據簡章說明辦理
- 6、 社會局補助班級收費標準：(退費及轉班辦理請參閱報名表注意事項)

※ 收費標準依臺中市政府社會局長青學苑實施計畫規定標準辦理收費

項目 身份別		總費用		
		報名 1 班	報名 2 班	報名 3 班
65 歲以上		100 (報名費 100、學費 0)	800 (報名費 200、 學費 0+600)	1500 (報名費 300、 學費 0+600+600)
55 至 64 歲	1. 一般民眾.	700 (報名費 100、學費 600)	2000 (報名費 200、 學費 600+1200)	3300 (報名費 300、 學費 600+1200+1200)
	2. 原住民 45 歲以上			
	3. 本市仁愛之家院民。 4. 列冊本市之低收入戶 5. 持有身心障礙手冊	100 (報名費 100、學費 0)	800 (報名費 200、 學費 0+600)	1500 (報名費 300、 學費 0+600+600)

- (1) 本項收費不含上課教材、書籍、影印、耗材、冷氣費等費用，各班依實際需要收取材料費。
- (2) 每期每班收取報名費 100 元及冷氣費(2 小時課程 50 元、4 小時課 80 元)
- (3) 報名第四班免報名費及學費(僅限定課程)
- (4) 非設籍本市或設籍本市 54 歲以下者，每班招生尚有名額方可報名參加。
- (5) 為鼓勵夫妻一同學習，同時報名同一班級，其中一人免報名費(須提供身分證明)
- (6) 為使社會福利資源普及需求者，同教師且同類型課程，僅能報名一班；若開課前未額滿，才將開放報名。
- (7) 以上金額不含自費班，自費班收費依簡章公告金額收取。

七、社會局補助班級開設班別及名額：因上期維持續報，下期部分課程無法接收報名。

上課地點：青年高中本苑(臺中市大里區中湖路 100 號/公車站牌：大里圖書館)

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每週時數	名額	課程簡介及相關課程器材收費說明
Y01	快樂學二胡	江子逸	週一 13:00-17:00	115.08.03	4	有	需已學過 DGF 降 B 四個調。(進階班)
Y02	我愛彈撥 (古箏, 烏克蘭麗麗)	林品萱	週三 10:00-12:00	115.08.05	2	有	彈撥樂器容易觸動人心，學習將我們耳熟能詳的歌曲演奏出來，不但會讓身心愉悅，還能自彈自唱歡樂。教材費:一本 200 元
Y03	快樂台語歌唱班	袁珮縈	週四 13:00-17:00	115.08.06	4	有	課程中教學員如何看懂歌譜、歌譜記號、節拍、調性、換氣、音準、轉音、舞台台風展現等等歌唱技巧。教材費 300 元
Y04	青年歌唱技巧班	黃茗彥	週二 13:00-17:00	115.08.04	4	無	每次上課都會教學一首新歌, 以及教學有關歌唱技巧各方面的觀念和專業訓練。
Y05	國標舞社交舞 A 班	張世孟	週二及週五 10:00-12:00	115.08.04	4	有	舞蹈是另外一種情感的表達，當舞者在舞台上舉手投足的同時，以生動、活潑的身體線條，腳步

							流暢，發揮自然優美的潛能始終讓我們體驗著不同的心境與人生。
Y06	國標舞社交舞 B 班	張世孟	週二及週五 13：00-15：00	115.08.04	4	有	舞蹈是另外一種情感的表達，當舞者在舞台上舉手投足的同時，以生動、活潑的身體線條，腳步流暢，發揮自然優美的潛能始終讓我們體驗著不同的心境與人生。
Y07	國標舞社交舞 C 班	張世孟	週二及週五 15：00-17：00	115.08.04	4	有	舞蹈是另外一種情感的表達，當舞者在舞台上舉手投足的同時，以生動、活潑的身體線條，腳步流暢，發揮自然優美的潛能始終讓我們體驗著不同的心境與人生。
Y08	智慧型手機 安卓班	林素娥	週一 08：00-12：00	115.08.03	4	有	隨著網路的普及，資訊隨手取得變得更加便利了，智慧型手機已成為不可或缺的工具之一，藉由開設智慧手機安卓系統應用課程，引導學員適當地使用手機、學會手機附屬應用功能。
Y09	智慧手機、平 板應用蘋果班	徐碧君	週四 13：00-17：00	115.08.06	4	有	智慧型手機已成為新的重要資訊工具。開設智慧手機應用課程引導學員適當地使用手機、學會多種附屬應用功能。
Y10	基礎生活 電腦班	陳順瑛	週三 08：00-12：00	115.08.05	4	有	內容包括電腦入門、檔案的管理、中英文輸入、附屬應用程式、網路世界等電腦知識、實際操作電腦、學會多種附屬應用程序、電子信箱收發郵件，google 相關應用軟體等。報名條件：會注音，看懂英文字母電腦課程。教材費：200 元
Y11	瑜珈 C 班	林靖淳	週一及週四 13：00-15：00	115.08.03	4	無	藉由瑜珈基本功、暖身操、進階拜日式、冥想放鬆、按摩……療癒身心靈。
Y12	律動電子琴班	林郁珊	週四 08：00-12：00	115.08.06	4	無	歡迎喜歡鍵盤樂器，完成兒時夢想，一起彈奏膾炙人口的中西方童謠與民歌謠，透過老師淺顯易懂的樂理講述，按部就班練習，可以快快樂樂彈奏喜愛的音樂歌曲。(需自備延長線+耳機+樂器或請老師代買適合的)。書本費:360 元
Y13	國標舞基礎班	張世孟	週一 10：00-12：00	115.08.03	2	有	舞蹈是另外一種情感的表達，當舞者在舞台上舉手投足的同時，以生動、活潑的身體線條，腳步流暢，發揮自然優美的潛能始終讓我們體驗著不同的心境與人生。
Y14	歡樂學美語	陳千茹	週三 10：00-12：00	115.08.05	2	有	透過真實情境的會話內容，建立口語溝通能力。學員出國旅遊能夠輕鬆開口說英文，並能夠用英文跟外國人溝通。並能了解英文的意思。
Y15	強身健腦 桌遊班	葉瑋柔	週一 13：00-16：00	115.08.03	3	有	藉由學習各式各樣的桌遊，包含：平衡類、益智類、派對類、陣營類、合作類等桌遊，均會在課堂上教學，示範，並帶領學員們了解遊戲規則後，實際體驗桌遊的樂趣。材料費 300 元（10 堂課、共 30 小時）
Y16	靜物繪畫班	張榮顯	週五 08：00-12：00	115.08.07	4	有	素描為所有繪畫表現之基礎，以素描概念運用簡單工具入手，搭配著不同單元主題由淺入深，讓學員能從無基礎慢慢掌握完成完整的繪畫佳作及成就感。教材費:班費 100 元(畫稿彩印費)
Y17	隸書書法 A 班	王俐淇	週二及週四 19：00-21：00	115.08.04	4	有	隸書-蟬頭雁尾之美、學習隸書基本筆法及臨帖練習、作品創作及藝術賞析。 教材費：影印教材 100 元
Y18	中醫經絡 養生班	陳冠語	週三 13：00-17：00	115.08.05	4	有	教授中醫概論/穴道指壓按摩應用/民間中草藥認識及應用/肌肉酸痛不求人自我 DIY 保健，達到延緩老化全民健康的目標。 教材費:書本 150~200 元、按摩工具:150~200 元
Y19	國語經典歌曲 歌唱班	黃靖雅	週三 08：00-12：00	115.08.05	4	有	精選 70-90 年代及跨世紀知名歌手膾炙人口之經典國語歌曲讓學員回味懷念經典歌曲的同時，也能學習跨世紀新時代的流行歌曲，每期更增加一首西洋金曲提升學員外語能力。 教材費 300 元

Y20	芭蕾舞	陳麗娟	週一及週三 8：00-10：00	115. 08. 03	4	有	讓學生認識芭蕾舞的美感學習，美化肢體的動作，強化學生對音樂、節奏感受力、與日常生活的儀態。
Y21	長青 日本演歌班	黃靖雅	週三 17：30-21：30	115. 08. 05	4	有	透招收已具日語基礎喜愛日本演歌 學習昭和成平經典歌曲以及節拍轉音換氣等等歌唱技巧 更可在歌曲中 學習簡單的日語會話。 教材費 400 元
Y22	薩克斯風班		週二及週四 19：00-21：00	115. 08. 04	4	有	薩克斯風：指法、樂器操作、呼吸、技巧 歌曲：國台語流行歌曲，老歌及西洋歌曲 專業歌譜。教材費:1000 元
Y23	排舞 A 班	江培儀	週一及週四 08：00-10：00	115. 08. 03	4	無	舞步根據音樂旋律及編舞者的風格編排，主要訓練下半身大肌肉的肌耐力也訓練基礎的心肺功能，適合各個年齡層在運動方式上更可以促進思考記憶能力。
Y24	排舞 B 班	江培儀	週二及週五 08：00-10：00	115. 08. 04	4	有	舞步根據音樂旋律及編舞者的風格編排，主要訓練下半身大肌肉的肌耐力也訓練基礎的心肺功能，適合各個年齡層，在運動方式上更可以促進思考記憶能力。
Y25	烘焙點心班	方品傑	週五 13：00-17：00	115. 08. 07	4	有	基礎課程內容 麵包課程 2-3 次、蛋糕課程 2-3 次、餅乾課程 2-3 次、中式點心 2-3 次、西式點心 2-3 次。 食材費:3,600 元
Y26	哈達瑜珈 A 班	莊玲媛	週一及週四 15：00-17：00	115. 08. 03	4	有	哈達瑜珈乃印度最古老瑜伽，以冥想，拜日式為基礎達三昧狀態為人類最高喜悅狀態，成就身心靈合一禪境界。瑜珈墊，專用瑜珈服但不勉強。
Y27	樂活流行 MV 舞蹈	羅婕紘	週四 10：00-12：00 青年高中本苑	115. 08. 06	4	有	從基礎肢體開發(暖身伸展組合)開始，接著分解學習特定歌曲的舞步（分段教學），再整合整支舞，包含隊形、走位與表情練習，舞碼內容包含 K-pop、爵士舞等風格。
Y28	日語生活會話	許雅茹	週二及週四 10：00-12：00	115. 08. 04	4	有	使用「大家的日本語初級 II 改訂版」學習初級文法，並搭配旅遊日語練習口說能力。（需自備教材）。
Y29	生活速寫	陳志盛	週五 13：00-17：00	115. 08. 07	4	有	以鋼筆或代針筆勾勒線條，再用水彩填上色彩，描繪生活中觀察的靜物、風景等。（需自備教材）。
Y30	哈達瑜珈 B 班	莊玲媛	週一及週三 10:00~12:00	115. 08. 03	4	無	哈達瑜珈乃印度最古老的瑜伽，以冥想、拜日式為基礎達到三昧狀態稱人類最高喜悅狀態，進而達身心靈合一禪境界。瑜珈墊，建議穿專用瑜珈服。
Y31	歡唱日本演歌 班	黃靖雅	週二 08：00-12：00	115. 08. 04	4	有	招收已具日語基礎 50 音、平假名、片假名，喜愛日本演歌之學員。透過正確日語發音以及換氣節拍 轉音 等歌唱技巧。教材費：一本 400 元
Y32	手機攝影班	林梓棕	週二 14：00-17：00	115. 08. 04	3	有	教你用手機拍出擁有個人風格的照片。課程將傳授手機攝影拍照前的準備，以及拍照時需要注意的構圖與色彩，並教你適合不同場景的拍攝模式，學習剪輯軟體操作與字幕呈現製作成影片。有外拍實習課程！
Y33	綜合六茶 與咖啡的 多元交響曲	蔣祖棋	週二 08：00-12：00	115. 08. 04	4	有	本課程以茶與咖啡為經，綜合多元化的課程為緯，交織在一起的人生交響曲！
Y36	養生八極拳	吳晉丞	週四 08：00-10：00 青年高中本苑	115. 08. 06	2	有	1. 建立正確八極拳基礎結構與身法、 2. 學習八極拳核心技法與近身實用概念 3. 熟練八極拳套路 4. 提升身體穩定度、爆發力與專注力。
Y37	快樂健康 肌力班	邱麗華	週二及週五 15：00-17：00	115. 08. 04	4	無	彈力帶，啞鈴運用增強肌力，有氧律動。（需自備器材）。
Y38	木筆速寫	陳志盛	週四 13：00-17：00	115. 08. 06	4	有	以枯枝筆沾墨汁勾勒線條、再用石墨處理明暗層次後，填上水彩，描繪觀察所見的事物完成具有特色的速寫作品。（需自備器材）

Y39	二胡班	許金華	週二及週五 19：00-21：00	115.08.04	4	有	二胡基礎課程以流行歌曲內容練習基本功法，調性從 D.G 調進入 F 調 教學範圍更廣。 教材費:300 元
Y43	養生 太極拳	陳戊鎔	週三及週五 15：00-17：00	115.08.05	4	有	本課程專為中高齡與初學者設計，以鬆柔的鄭子 37 式太極拳為核心，從基礎鬆身、樁功、步功教起，動作圓活緩慢。能有效強化下肢訓練、提升平衡感及改善氣血循環。教學強調分動講解與個別指導、無基礎也能輕鬆入門。
Y45	居家水電 DIY	廖堃陞	週五 13：00-17：00	115.08.07	4	有	自宅水電簡單修繕，水電器材基本操作與練習。
Y78	趣味英文 發音班	蔡廷陽	週五 10：00-12：00	115.08.07	2	有	透過真實情境的會話內容，建立口語溝通能力。從最基礎的發音對話開始。教材費:300 元
Y79	空靈鼓	林品萱	週三 08：00-10：00	115.08.05	2	有	空靈鼓是很容易上手的打擊樂器，學習空靈鼓能讓身心靈得到療癒，舒緩壓力，平靜情緒，提升專注力，淨化心靈，請自備或開學後全班團購 D 調 15 音，影印費:100 元
Y81	美式街舞有氧	賴柏雅	週五 13:00-15:00 青年高中本苑	115.08.07	2	有	透過簡單基本街舞律動動作，提升身體協調性，節奏感與訓練肌力，并在輕鬆愉快的學習氛圍中，增加社交互動以及活力。
Y85	樂活合唱團	蔡宜珊	週五 10:00-12:00	115.08.07	2	有	教導不透過麥克風便能正確、自然的基礎發聲方式，結合音樂基本訓練、不同語言(台、日、國、其他)的樂曲、簡單的音樂律動，再透過不同聲部一起演唱，即使不會視譜，也能感受好友們合唱的美好。教材費:樂譜費約 150 元，課程須自費 1,000 元
Y86	禪繞畫初階	莊美鳳	週二 13:00-16:00	115.08.04	3	有	從基本圖樣入門，輕鬆畫出專注於療癒感，人人都能創作美麗禪繞畫。教材費:100 元
Y87	樂活舒展 扇舞	陳麗娟	週二 08:00-10:00	115.08.04	2	有	認識民俗舞，學習身韻組合練習、基本手位、腳位組合，融入「飄扇」道具，開發肢體線條、身體柔軟度練習。

上課地點：西榮活動中心 地址：臺中市大里區德芳路一段 122 號(光榮國中旁)

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
C40	日語五十音	劉有煉	週四 10：00-12：00	115.08.06	2	有	①入門發音複習 ②基礎句型與用法 ③會話練習與活用。
C46	生活日語	劉有煉	週二及週四 08：00-10：00	115.08.04	4	有	①句型練習與運用 ②助詞學習與活用 ③會話練習。
C47	隸書書法 B 班	許金華	週五 13：00-17：00	115.08.07	4	有	從隸書開始認識書法與書寫方式，再以作品形式創作，形成自製之作品。教材費:300 元
C48	國畫班	戴惠雯	週五 08：00-12：00	115.08.07	4	有	從花鳥基本課程中逐漸加深加廣後慢慢加入創作。(需自備材料)。
C49	原民舞蹈	江佩蓁	週一及週三 13：00~15：00	115.08.03	4	有	會走路就會跳舞，原住民舞蹈是運動中最適合生活型態，享受音樂歌曲舞動人生！預防老化有凍齡與防失智！
C50	多元運動舞蹈	程本琛	週一及週三 15：00~17：00	115.08.03	4	有	世界各國土風舞蹈\創作舞蹈\台灣民俗舞蹈\排舞\廣場舞\雙人舞\表演舞..教學。

上課地點：東興活動中心 地址：臺中市大里區永興路 260 號

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
D51	國語班	王玟美	週二及週四 08：00-10：00	115.08.04	4	有	靈活運用及書寫國語文，賞析與時令相關之優美詩詞，五上課本。 教材費:一本約 200 元（依書商所訂價格）
D52	生活日語	劉有煉	週二及週四 13：00-15：00	115.08.04	4	有	①句型練習與活用 ②益智養生文章研習與實踐 ③其他。

D54	英語初級班	張珈莉	週三及週五 10：00-12：00	115. 08. 05	4	有	認認字母與音標、自然拼音、簡單會話。 教材費:200 元
D55	輕鬆生活英文 會話班	蔡廷陽	週二及週四 10：00-12：00	115. 08. 04	4	有	已輕鬆、易學 活動式教學說英文，讓英文生活化！從生活上讓學員能夠輕鬆開口說英文。 材料費:300 元
D56	生活智慧 手機班	謝佳任	週二及週四 15：00-17：00	115. 08. 04	4	有	開設日常生活中，符合現代資訊的 APP，將智慧型手機生活化；生活手機化。
D58	日本東洋池坊 花藝	林月珍	週五 15：00-17：00	115. 08. 07	2	有	源自日本五百多年悠久之插花傳統池坊的一門課程。讓學習者了解到一年四季，因花的變化，而學習展現出花之優美，讓花卉滋潤我們的生活，豐富心靈、提升品味圓滿喜悅。 教材費:每堂 250 元

上課地點：仁德活動中心 地址：臺中市大里區文化街 119 號

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
J59	仁德歌唱班	張美華	週四 17：30-21：30	115. 08. 06	4	有	課程以台語歌曲為主，搭配國語歌曲，輕鬆學習歌唱技巧。讓您自信唱出好歌聲！"

上課地點：甲興社福大樓 地址：臺中市大里區甲堤路 100 號

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
L60	甲興歌唱班	黃靖雅	週四 13：00-16：00	115. 08. 06	3	有	透過歌曲歌詞分析，了解如何表達歌曲情感，學習視譜瞭解歌曲的節奏及調性，讓學員能掌握國台語歌曲技巧及舞台台風整體展現。 教材費:歌本 300 元
L61	禪繞畫班	莊美鳳	週五 13：00-17：00	115. 08. 07	4	有	進階技巧運用，藉由變化與層次，創造更豐富的禪繞藝術。教材費:100 元
L62	甲興 日本演歌班	黃靖雅	週三 13：00-17：00	115. 08. 05	4	有	招收已具日語基礎 50 音 平假名、片假名之學員。透過正確的日語發音學習換氣 節拍 轉音等歌唱技巧。教材費:歌本 400 元

上課地點：內新活動大樓 地址：臺中市大里區中新街 9 號

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
N63	歌唱技巧 A 班	黃茗彥	週四 13：00-17：00	115. 08. 06	4	有	每次上課都會教學一首新歌, 以及教學有關歌唱技巧各方面的觀念和專業訓練。
N64	歌唱技巧 B 班	黃茗彥	週五 13：00-17：00	115. 08. 07	4	無	每次上課都會教學一首新歌, 以及教學有關歌唱技巧各方面的觀念和專業訓練。

上課地點：大新活動大樓 地址：臺中市大里區新興路 99 巷 16 弄 56 號、福興宮

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
Z65	大新 健康動起來	林佳誼	週二及週四 13：00-15：00	115. 08. 04	4	有	有拉筋 暖身 氣功 有氧 腦力激盪操遊戲 跳舞 肌力訓練等"。(需自備-彈性帶、啞鈴礦泉水瓶代替、彈性球)。
Z73	大新瑜珈班	賴巧雲	週五 13：00-15：00	115. 08. 07	2	有	藉由瑜珈基本功、暖身操、進階拜日式、冥想放鬆、按摩……療癒身心靈

上課地點：永隆里里民中心 地址：臺中市大里區永隆六街 29 號

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
W66	永隆歌唱 技巧班	黃茗彥	週一 13：00-17：00	115. 08. 03	4	有	每次上課都會教學一首新歌, 以及教學有關歌唱技巧各方面的觀念和專業訓練。
W67	永隆日本 演歌班	黃靖雅	週二 13：00-17：00	115. 08. 04	4	有	招收已具日語平假名 片假名 漢字之學員。學習演歌特殊轉音，拍子，節奏，舞台台風展現等等歌唱技巧。教材費:歌本 400 元

上課地點：樹王活動中心 地址：臺中市大里區樹王路 335 號

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
S68	多元化運動	林佳誼	週一及週三 13:00-15:00	115.08.03	4	無	有拉筋暖身、氣功有氧、腦力激盪操 遊戲 跳舞肌力訓練等"。(需自備-彈性帶、啞鈴礦泉水瓶代替、彈性球)。
S69	社交舞初級A班	陳秀敏	週一及週三 15:00-17:00	115.08.03	4	有	社交舞基本舞步介紹、示範、帶領及演練。
S70	國標舞初級班	陳秀敏	週二及週四 15:00-17:00	115.08.04	4	有	國標舞舞步介紹、示範、帶領及演練。
S71	社交舞初級B班	陳秀敏	週二及週四 13:00-15:00	115.08.04	4	有	社交舞舞步介紹、示範、帶領及演練。
S72	樹王台語歌唱班	黃靖雅	週五 08:00-12:00	115.08.07	4	有	透過歌曲歌詞的分析，了解如何表達歌曲情感，學習拍子音階節奏 視譜能力以及換氣 轉音 音準 舞台台風之整體呈現。教材費:歌本 300 元

上課地點：新仁活動中心 地址：臺中市大里區立新街 71 號

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間	開課日期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
H74	電吹管班	鍾少軒	週一 15:00-17:00	115.08.03	2	有	電簡單上手的電子吹管只要會呼吸就有聲音，可變換 50 多種的樂器音色，讓你實現「一管在手，音色無窮」的夢想，並可隨時隨地輕鬆演奏！教材費:譜架+樂譜 600，樂器可代購
H75	二胡基礎班	林郁婷	週一 13:00-15:00	115.08.10	2	有	本課程以二胡基礎練習為主，建立學員對二胡認識及基礎弓法、音階練習，以輕鬆學習方式引發學員對二胡興趣，有興趣無基礎者皆可。
H76	智慧型手機平板應用班	林素娥	週四 14:00-17:00	115.08.06	3	有	國台語雙聲教學讓學員更易懂如何學習運用手機科技，一次學習安卓作業系統/蘋果 Apple 作業系統、使用手機應用更加便利。
H77	新仁健康動起來	林佳誼	週五 13:00-15:00	115.08.07	2	有	有拉筋暖身、氣功有氧、腦力激盪操 遊戲 跳舞肌力訓練等"。(需自備-彈性帶、啞鈴礦泉水瓶代替、彈性球)。

二十、長青自費課程班別及名額：各班 20 人成班。

課程代碼	課程名稱	授課教師	上課時間地點	開課日期 上下學期	每週時數	限額	課程簡介及相關課程器材收費說明
A80	排舞進階班	江培儀	週三 08:00-10:00	115.08.05	2	有	排舞進階-療癒身心靈、舞出健康與快樂。預計 15 堂。學費 1,500 元
A82	流行鋼琴班	林郁珊	週一 08:00-10:00	115.08.03	2	有	從鋼琴基本功的技巧練習，彈奏好聽動人的音樂旋律，如周深演唱的動畫歌曲「大魚」，經由持續練習，彈出優美的旋律可以自娛娛人。預計 10 堂。學費 1,500 元
A83	電子琴初級班	林郁珊	週一 10:00-12:00	115.08.03	2	有	鍵盤彈奏是全方位的音樂基礎，和弦和聲、童謠流行老歌的旋律彈奏，可以活絡大腦運動，讓雙手一起彈奏，自娛娛人，用喜愛的音樂，陪伴自己悠閒時光。預計 10 堂。學費 1,500 元
A93	國標舞社交舞	張世孟	週五 19:00-21:00 青年高中本苑	115.08.07	2	有	舞蹈是另外一種情感的表達，當舞者在舞台上舉手投足的同時，以生動、活潑的身體線條，腳步流暢，發揮自然優美的潛能始終讓我們體驗著不同的心境與人生。預計 15 堂。學費 1,500 元