

# 桃園縣政府體育處

## 103 年度【第一期】體育教室活動計畫

一、開課時間：自 103 年 01 月 14 日起至 103 年 04 月 15 日止，每週二、五上課，共計 20 堂課。  
(於 1/17、1/24、1/28(活動)，1/31、2/4 (春節)，2/28、4/4(節日)皆為課程暫停，如造成不便之處，敬請見諒。)

二、參加對象：凡年滿 18 歲，對本活動有興趣者，均可報名參加。

三、報名期間：102 年 12 月 16 日至 103 年 01 月 6 日或額滿為止。

四、報名方式：

(一) 現場報名：請至本處全民運動課填寫報名表→繳交報名費。

(二) 傳真報名：傳真後請務必電話確認，並請於報名後三天內至本處繳交活動費

(三) 線上報名：請上本處網站(<http://www.tcs.tyc.edu.tw/>)體育行事曆→體育教室→線上報名。

**※請注意：因線上報名系統非即時性，倘若該班級已額滿，本處將由報名方式先後順序，受理報名。**

五、報名地點：桃園縣政府體育處 (桃園市三民路一段 1 號) 1 樓全民運動課

洽詢電話：03-319-4510 轉 105、106。

傳真電話：03-335-2023 (週一至週五 8:00 至 17:00 體育處 1 樓全民運動課。)

六、注意事項：

(一) 請學員衡量自我身體狀況，若有不適於從事本項活動者，請勿參加，本活動為團體教學，因個人因素請假，恕不另行補課。

(二) 上課：1.請依照各班上課日期、時間及地點出席，本處不另通知。

2.學員請攜帶上課證刷卡上課，本處不定期抽查。

3.本處謝絕旁(試)聽及攜伴參加，以免影響上課秩序及學員權益。

(三) 停課：依照政府機關行政辦公日曆表，逢民俗節日或其他休假日(含彈性休假)停課，課程順延；遇颱風、豪雨、地震等不可抗拒之重大天災，是否上課，均依照人事行政局或縣府規定，本處不另行通知，課程順延。

(四) 轉班：開課後第二堂課前辦理，每人限轉班乙次，並請持收據辦理，已額滿之班級恕不受理轉班。

(五) 退費手續：請持活動費收據(紅聯)至本處全民運動課辦理。

1.特殊因素須辦理退費者，請檢附相關證明文件(例：醫院證明、兵役召集令、人事調職令等)，並於 1 月 6 日前辦理，逾期則不受理退費。

2.班級報名如未達最低開班人數 15 人，則不予開班，由本處通知轉班或退費。

3.於 1 月 6 日前完成申請退費者，報名費全額無息退還。

(五) 低收入戶、身障者之優惠：每班提供 5% 名額，供低收入戶及身障者免費報名參加，低收入戶請出示戶籍所在地之鄉(鎮、市)公所出具當年度低收入戶證明文件；身障者(請自行評估身體狀況)亦憑證明免繳活動費。

(六) 若有未報名或冒名頂替上課者，經查獲，先予口頭警告；再者依法送辦，且兩年內不得參加本處開辦之體育教室。

(七) 體育館已加保公共意外責任險，各學員可視自身需要斟酌是否自行加買保險。

(八) 為避免造成廠商卸貨不便，請學員將摩托車停至巨蛋旁之中央廣場，如遇下雨又無展覽進場才允停至卸貨區。

(九) 本計畫如有未盡事宜，得隨時修訂之。

課程內容：

項目	上課時間	教學內容概述	學費	備註
健美瑜珈初級 (蕭秀端老師)	18:00-19:20	藉由瑜珈運動，舒展全身筋骨及肌肉，能達到減肥、纖腰，消除贅肉和疲勞，讓您保持身材曲線更添自信與光彩。	1,500 (20 堂課)	每班招收 35 人 自備瑜珈墊
健美瑜珈進階 (蕭秀端老師)	19:30-20:30		1,300 (20 堂課)	
多功能有氧初級 (余彥寧老師)	18:00-19:20	多功能有氧包括 Hi-Lo、拉丁有氧、Funk 有氧及塑身有氧。不僅可改善過多的脂肪，更可以強化軀幹，調整姿體達到健康標準的體態。適合有有氧基礎及體力較佳者參加。	1,500 (20 堂課)	每班招收 35 人
多功能有氧進階 (余彥寧老師)	19:30-20:30		1,300 (20 堂課)	
流行舞蹈 (劉又寧老師)	18:00-19:20	運動中保持與時代同步的時尚美感，配合時下最流行的 High 歌，放鬆心情，隨著音樂舞動，達到體態輕盈苗條的效果。	1,500 (20 堂課)	
養生瑜珈 (曾美滿老師)	19:30-20:30	長期規律地瑜珈研習，以促進心肺適能，強化肌力、肌耐力，增進平衡肌肉、強化內臟、矯正脊椎。	1,300 (20 堂課)	每班招收 30 人 自備瑜珈墊
中東肚皮舞 (林妍彤老師)	18:00-19:20	利用肚皮舞動作訓練各部位的肌力，例如脖子、肩膀、手臂、腹部、腰部、臀部、腹部及大腿「個別」的肌力及靈活度。	1,500 (20 堂課)	
美式艷舞 (林妍彤老師)	19:30-20:30	以女性角度探討”自我價值”和”自我認同”的課程，身體舞動感覺要從內心開始，才能舞出最性感的自然魅力，肌肉柔軟度和耐力，不管站姿、坐姿或躺姿，無時無刻都是魅力四射，讓你在課程中學習到”自然而然所散發的性感”	1,300 (20 堂課)	
成人武術班 (吳智維老師)	19:30-20:30	通過一連串的帶氧運動，可同時學習到對抗性之技擊訓練，修身健體、強身、防身、舒壓，絕對是最好的運動選擇。	1,300 (20 堂課)	每班招收 30 人
氣功五臟養生與自然療癒鬆筋手法 (林春吟、孫振源老師)	18:00-19:20	透過姿勢、動作、意念、呼吸的導引，把大自然能量引進身體裡面，使人體細胞因得到能量的補充而活潑強壯，進而改善身體。課程易懂易學，只要有興趣，即可讓自己健康，也幫親友健康。 (雙講師：星期二：自然療癒鬆筋手法、星期五：氣功五臟養生)	1,500 (20 堂課)	

# 桃園縣政府體育處 103 年度【第一期】體育教室活動報名表

收據編號：

※為維護您的報名權益及作業順利，煩請正楷、清楚並完整填寫報名資料。

姓名		出生日期	年 月 日	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話	( )	行動電話	( )		
通訊地址			E-Mail		
緊急聯絡人		稱謂		緊急聯絡電話	

★索取研習時數之公務人員請務必填寫身分證號碼。  
 ★請注意：教師不予核發研習時數。(依據桃園縣政府 99.3.24 府教數字第 0990108536 號函，體育教室課程係屬非教學相關活動，不得核予研習時數。)

公務人員研習時數(需要者請填身分證號碼)	身分證號碼	
報名訊息來源	<input type="checkbox"/> 海報 <input type="checkbox"/> 簡章 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 其他	報名日期 & 收款人簽章

### 請勾選班別

上課時間：20 堂 每週二、五晚上 18:00~19:20 學費:1500 元	上課時間：20 堂 每週二、五晚上 19:30~20:30 學費:1300 元
<input type="checkbox"/> 健美瑜珈初級	<input type="checkbox"/> 健美瑜珈進階
<input type="checkbox"/> 多功能有氧初級	<input type="checkbox"/> 多功能有氧進階
<input type="checkbox"/> 流行舞蹈	<input type="checkbox"/> 養生瑜珈
<input type="checkbox"/> 中東肚皮舞	<input type="checkbox"/> 美式艷舞
<input type="checkbox"/> 氣功五臟養生與自然療癒鬆筋手法	<input type="checkbox"/> 成人武術班