

桃園縣政府體育處

102 年度【第四期】體育教室招生簡章

一、開課時間：自 102 年 10 月 22 日起至 102 年 12 月 27 日止，每週二、五上課，共計 20 堂課。

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 9 月 30 日至 102 年 10 月 18 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) 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。

※注意：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：(1)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。

(2) 10/1、10/4、10/8、10/11、10/15 晚間 18:00~20:30 於桃園巨蛋 B1 體育教室收費。

洽詢電話：03-319-4510 轉 105。

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、報名方式：

(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。

(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：

1.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。

2.逢颱風、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，請持收據辦理，已額滿之班級恕不受理轉班。

(五) 退費手續：

1.具特殊因素須辦理退費者，請於 10 月 18 日前檢附相關證明文件（例：醫院證明、兵役召集令、人事調職令等）辦理，逾期不受理。（註明：本案無依比例退費之規定）

2. 班級報名未達開班最低標準人數 15 人，則不予開班，並由本處通知辦理轉班或退費。

3. **辦理退費，請持活動費收據（紅聯）至本處全民運動課辦理。**

4. 於 10 月 18 日前完成申請退費者，報名全額無息退還。（註明：本案無依比例退費之規定）

(六) 低收入戶之優惠，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，憑以免繳活動費；身心障礙者(請自行評估身體狀況)亦可憑證明免繳活動費。

(七) 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。

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

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	18:00-19:20	藉由瑜珈運動，舒展全身筋骨及肌肉，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	19:30-20:30		1,300 (20 堂課)	
多功能有氧初級	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堆積，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	19:30-20:30		1,300 (20 堂課)	
熱舞有氧	18:00-19:20	結合舞蹈與有氧而成的趣味課程，以簡易的舞蹈動作組合，無需記憶過多的舞碼，不必擔心跟不上動作喔！歡迎喜歡運動飆汗的朋友參加！	1,500 (20 堂課)	
養生瑜珈	19:30-20:30	長期規律地瑜珈研習，以促進心肺功能，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	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	19:30-20:30	以女性角度探討「自我價值」和「自我認同」，從內心開始感覺身體舞動，舞出最性感的自然魅力，培養肌肉柔軟度和耐力，不管站姿、坐姿或躺姿，無時無刻都能魅力四射，學習散發「自然而然的性感韻味」。	1,300 (20 堂課)	
氣功五臟養生 與 自然療癒鬆筋手法	18:00-19:20	透過姿勢、動作、意念、呼吸的導引，把大自然能量引進人的身體裡面，使人體內細胞，因得到能量的補充而活潑強壯起來，進而改善身體。 同時顛覆傳統鬆經手法體驗教學，易懂易學，不需要任何基礎只要有興趣即可讓自己更健康，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)	每班招收 30 人
New Jazz	19:30-20:30	New Jazz 風格較為性感，舞蹈動作跳起來較乾淨利落，是力與美的完美結合。授課老師將從律動中編舞教授，除了奠定舞蹈基礎外，也能輕輕鬆鬆學習到完整八拍，跟著節奏搖擺不再是難事囉！適合初學者，男生、女生都可以學習。 New Jazz 新潮爵士的歌手代表有：朴志胤、小甜甜布蘭妮、較早期的安室奈美惠、碧昂思... 等等。	1,300 (20 堂課)	

桃園縣政府體育處 102 年度【第四期】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	☐ 男 ☐ 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	☐ 海報 ☐ 簡章 ☐ 網路 ☐ 親友介紹 ☐ 其他	報名日期& 收款人簽章	
------------	--	----------------	--

請勾選班別

上課時間： 每週二、五晚上 18：00~19：20 學費:1500 元	上課時間： 每週二、五晚上 19：30~20：30 學費:1300 元
☐ 健美瑜珈初級	☐ 健美瑜珈進階
☐ 多功能有氧初級	☐ 多功能有氧進階
☐ 熱舞有氧	☐ 養生瑜珈
☐ 中東肚皮舞	☐ New Jazz
☐ 氣功五臟養生與 自然療癒鬆筋手法	☐ 美式艷舞