

桃園縣政府體育處 103 年度【第四期】體育教室活動計畫

一、開課時間：自 103 年 10 月 07 日起至 103 年 12 月 23 日止，其中 11/7、12/12 兩日停課，原則每週二、五上課，一堂約 1 小時，共計 20 堂課(其中卡兒 Funky Dance 於每周二上課一堂課約 2 小時計 10 堂課)。

二、上課地點：桃園縣立體育場(巨蛋 B1)

三、參加對象：凡年滿 18 歲，對本活動有興趣者，均可報名參加。

四、報名期間：即日起至 103 年 10 月 03 日或額滿為止。

五、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，倘若該班級已額滿將由報名方式先後順序，受理報名。

六、報名地點：桃園縣政府體育處(位於巨蛋旁之田徑場 1 樓)全民運動課(週一至週五 8:30 至 17:30)

洽詢電話：03-319-4510 轉 105、106。傳真電話：03-335-2023。

七、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.上課地點為體育館(巨蛋 B1)，請依照各班上課日期、時間出席，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。

4.上課學員得將摩托車停至巨蛋旁之中央廣場，請勿停放於巨蛋卸貨區(該區為展覽廠商裝卸貨區)，以避免危險及廠商卸貨不便，倘逕行私自停放造成傷害及損失，由學員自行負責。學員之汽車，得停放於體育場戶外收費停車場。

(三)停課：

1.依照政府機關行政辦公日曆表，逢節日或休假日(含彈性休假)停課，課程順延。

2.遇颱風、豪雨、地震等不可抗拒之重大天災，是否上課，均依照行政院人事行政總處或縣府規定，本處不另行通知，課程順延。

(四)轉班：請於開課後第二堂課前持收據辦理，每人限轉班乙次，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.於開課日前完成申請退費者，報名費全額無息退還。

2.開課後上課時數未達三分之一期間內提出退費申請者，退還報名費二分之一，上課時數逾三分之一則不受理退費。

3.班級報名如未達最低開班人數 18 人，則不予開班，由本處通知轉班或退費。

(六)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。

(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)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。

(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	每週二、五 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，消除贅肉和疲勞效果，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	每週二、五 19:30-20:30		1,300 (20 堂課)	
多功能有氧初級	每週二、五 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	每週二、五 19:30-20:30		1,300 (20 堂課)	
養生瑜珈	每週二、五 19:30-20:30	長期規律地瑜珈研習，具促進心肺適能，強化肌力、肌耐力，增進平衡肌肉、強化內臟、矯正脊椎等功能。	1,300 (20 堂課)	每班招收 30 人 自備瑜珈墊
中東肚皮舞	每週二、五 18:00-19:20	利用肚皮舞動訓練各部位肌力，例如脖子、肩膀、手臂、腹部、腰部、臀部及大腿「個別」的肌力及靈活度。	1,500 (20 堂課)	每班招收 30 人
美式艷舞	每週二、五 19:30-20:30	以女性角度探討”自我價值”和”自我認同”，身體舞動感覺要從內心開始，才能舞出最性感的自然魅力，訓練肌肉柔軟度和耐力，讓不管站姿、坐姿或躺姿，無時無刻都是魅力四射，自然而然散發性感光彩。	1,300 (20 堂課)	
太極拳	每週二、五 18:30-20:00	以鄭子太極拳為基礎，帶領學員熟悉鬆身操、主要步型、手型、套路基本功及收功操等養生氣功練習。	1,500 (20 堂課)	
卡兒 Funky Dance	每週二 18:30-20:30	Funky Dance 是跟著重節拍的音樂跳舞，藉由全身運動迅速燃燒脂肪，加強心肺功能。不同於一般有氧舞蹈，它最特別的地方在於肆意輕鬆、動作簡單、不需瑣碎思考，讓您舉手投足之際，盡是時髦動感、火熱搖擺！	1,300 (10 堂課)	

桃園縣政府體育處 103 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	<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	
<p>★索取研習時數之公務人員請務必填寫身分證號碼。</p> <p>★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。)</p>					
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					
學費:1500 元			學費:1300 元		
<input type="checkbox"/> 健美瑜珈初級 每週二、五 18:00-19:20			<input type="checkbox"/> 健美瑜珈進階 每週二、五 19:30-20:30		
<input type="checkbox"/> 多功能有氧初級 每週二、五 18:00-19:20			<input type="checkbox"/> 多功能有氧進階 每週二、五 19:30-20:30		
<input type="checkbox"/> 中東肚皮舞 每週二、五 18:00-19:20			<input type="checkbox"/> 養生瑜珈 每週二、五 19:30-20:30		
<input type="checkbox"/> 太極拳 每週二、五 18:30-20:00			<input type="checkbox"/> 美式艷舞 每週二、五 19:30-20:30		
			<input type="checkbox"/> 卡兒 FunkyDance 每週二 18:30-20:30		

