



台北東門基督長老教會

東門樂齡 2026 秋季班



✧ 課程簡介

班別	上課時間	課程內容	師資	費用
活力平衡與身體機能提升	週二下午 13:30~15:30 (9/1-12/29)	課程宗旨與理念： 雙效樂齡健康企劃：用「靜態瑜珈伸展」與「動態核心防跌」，全方位啟動長輩的雙倍活力！研究指出，將側重柔軟度活動度的「瑜珈訓練」與側重肌力平衡的「核心防跌訓練」相互搭配，能讓高齡者在日常生活活動能力 (ADLs) 的維持上達到最全面的功能性適能 (Functional Fitness) 提升。	劉紋君老師 白馨雅老師	歡迎奉獻
體適能健康操	週四下午 13:30~15:30 (7/23-12/31)	本課程藉由日常生活所需要的動作模式進行加以訓練，透過徒手肌力介入打造基礎體適能能力，搭配穴道及手眼協調訓練刺激大小腦，使其延緩老化現象達到身心靈快樂健康。	林育民老師 莊惠茹老師 徐琇薇老師	歡迎奉獻

✧ 教師簡介 (依課程順序)

活力平衡與身體機能提升	劉紋君老師 (Grace)	國立台北市立大學 舞蹈學院碩士，美國 Alpha Pilates (阿法皮拉提斯) 專業教練認證，舞蹈治療應用工作坊證書，CPR + AED 緊急救護證照。 教學專長：墊上核心皮拉提斯，芭蕾舞身體雕塑，螺旋瑜珈與身心伸展，樂齡舞蹈律動與身心平衡課程，特殊族群 (ADHD、唐氏症、威廉氏症) 肢體啟發與舞蹈治療，彈力帶核心運動。
	白馨雅老師	瑜珈教師培訓認證，美國瑜珈協會 200 小時師資培訓課程。 設計並執行瑜珈課程，包括哈達瑜珈、流動瑜珈、正位瑜珈，引導學生進行練習，並提供個別指導以改善體位和呼吸技巧，並提供個人建議和根據學生的需求調整課程內容和教學。
體適能健康操	林育民老師 (哈密瓜)	經國管理暨健康學院/健康運動休閒系。拳擊有氧教練、體適能教練。擁有證照：中級體適能指導員、運動保健師、拳擊有氧、武力對決、極限格鬥認證、自我放鬆筋膜指導員。
	莊惠茹老師 (茄子)	健康產業管理研究所，台北海洋科技大學海洋運動休閒系。 現職：跆拳道教練，預防及延緩失能講師，銀髮族體適能教練。 證照：中級國民體適能指導員，延緩失能模組證書，ENERGY 愛塑身師資。
	徐琇薇老師 (百香果)	國立台灣體育大學/體育系畢業。樂齡高齡者運動團體課程、有氧運動/肌力訓練團體課程、ONWF 芬蘭北歐式健走、拳擊有氧。擁有證照：高齡者運動保健指導員、樂齡族功能性體適能檢測員、芬蘭北歐式健走銅級指導員。

歡迎奉獻！

☆誠摯邀請大家一同參與學習，也歡迎以奉獻的方式支持東門樂齡事工的推動。

☆東門樂齡相關經費皆需自行籌措，並無政府補助，

因此每一份奉獻，都是對課程持續開辦的重要支持與鼓勵。

☆您的支持，將使更多人能持續參與學習、彼此成長，共同享受健康與活力的生活。

2026 年東門樂齡秋季班

活力平衡與身體機能提升（週二）

主題：動態核心防跌		
課程簡介：主打「音樂律動與抗阻力訓練」，透過水壺啞鈴、彈力帶與站姿平衡控制，著重於預防肌肉流失、刺激大腦前庭覺與本體覺，降低日常跌倒風險。		
1	9/1	身體喚醒與呼吸建立：啟動關節與核心收縮，建立基礎腹式呼吸
2	9/8	姿勢改善（駝背/圓肩）：著重胸腔擴展、背肌收縮與肩頸放鬆
3	9/15	下肢肌力與防跌基礎：鍛鍊腿部阻力、半蹲與基礎平衡
4	9/22	核心穩定與腰椎保護：透過轉體與重心轉移，強化核心抗阻能力
5	9/29	心肺有氧與活力提升：結合音樂有氧律動與上肢循環肌耐力
6	10/6	平衡防跌進階訓練：進行肩手協調、單腳輔助站立與行走穩定訓練
7	10/13	肩頸修復與上肢強化：專注肩推、背部強化與日常姿勢調整
8	10/20	全身協調與柔軟度：透過協調步伐與深層延展，提升身體柔軟度
9	10/27	成果整合與健康驗收：進行防跌平衡測試、成果律動表演與結業分享
主題：靜態瑜珈伸展		
課程簡介：主打「漸進式活動度訓練」，著重於呼吸伸展與全身關節完整活動，提供安全、無負擔的身體平衡與舒適。		
10	11/3	概念與伸展：瑜珈概念講解與基礎伸展練習
11	11/10	開髖基礎：暖身、拜日式，以及開髖基礎動作練習
12	11/17	開肩與開胸：暖身、拜日式，以及開肩、開胸基礎動作練習
13	11/24	前彎基礎：暖身、拜日式，以及前彎基礎動作練習
14	12/1	後彎基礎：暖身、拜日式，以及後彎基礎動作練習
15	12/8	側彎基礎：暖身、拜日式，以及側彎基礎動作練習
16	12/15	扭轉基礎：暖身、拜日式，以及扭轉基礎動作練習
17	12/22	站姿與核心：暖身、拜日式，以及站姿與核心基礎動作練習
18	12/29	修復與筋膜放鬆：暖身、拜日式，以及修復、筋膜放鬆與綜合複習
視同學需求及上課狀況調整進度		

◎時間：2026 年 9 月 1 日～12 月 29 日 每週二下午 1:30～3:30

◎地點：台北市臨沂街 57 巷 15 號(東門教會 教育館二樓)

◎報名請洽台北東門教會 孫靜芝幹事 02-2351-3589

◎名額有限，報名額滿為止。(欲參加課程者請務必報名！)(恕不接受旁聽生)

◎週二《活力平衡與身體機能提升》課程為一整學期課程，恕無法分開報名。