

# 高雄市立社會教育館

Kaohsiung Municipal Social Education Center

## 115-3期

# 教育推廣班招生簡章

◎上課地址：高雄市小港區學府路115號 ◎報名網址：[http://www.kmseh.gov.tw/O7\\_class/online.php](http://www.kmseh.gov.tw/O7_class/online.php)

◎招收對象：以**13歲以上**(含)市民為主，部分班級另有規定者除外，報名前請詳閱簡章及課程備註。

本期新開課程計**7**班，課程內容請詳閱背頁課程表

各班級分時段  
報名喔！

- |               |               |                |
|---------------|---------------|----------------|
| 1. 韓式香氛蠟燭(夜)  | 2. 手機任我行(日)   | 3. 韓語初級1(夜)    |
| 4. 輕鬆學西文(夜)   | 5. 聽新聞學日語1(夜) | 6. 樂齡徒手肌力訓練(日) |
| 7. 日語50音入門(夜) |               |                |

報名日期、方式：

**115年8月10日(一)10:00~8月21日(五)17:30**

採網路報名&分時段報名(各班分時段報名時間，請詳閱背頁課程表)

注意

1. 確認繳費單資料無誤再繳費。
2. 報名介面驗證碼均為[數字]。

網路報名流程：

本館首頁→教育推廣班→查看課程→線上報名/點我報名→輸入報名資料→送出→繳費→取得名額。

- (1) 繳款方式：高雄銀行各分行臨櫃繳納、四大超商代繳(7-11、全家、OK、萊爾富)、自動櫃員機或網路銀行繳費(如無法以[轉帳]功能完成繳費，請選擇[繳費]功能，輸入高雄銀行代碼：016，繳費單上之“銷帳編號”)。**※請務必保留收據(或拍照截圖)到開課為止，以免影響自身權益。**
- (2) 繳費期限：取得名額後，**2日內(含報名當日)**繳款，逾期將無法繳款，請先取消報名，再重新報名。
- (3) 繳費後因故無法上課者，請洽本館申請退費，並依退費規定，於開課後辦理款項退還。未繳費前，欲取消報名者，請自行至系統取消報名(步驟：該課程(查名單)→取消報名→輸入姓名、電話、生日→送出→點選欲取消課程右邊的[取消報名]，跳出取消報名成功視窗才算完成步驟。)
- (4) 自行上網按[查名單]查詢報名結果(臨櫃或ATM繳款約2~3個工作天，超商繳款約3~5個工作天)。若名單有誤，務必與本館王小姐聯繫確認(07-803 4473轉212)

研習費用：

新臺幣 **1,800** 元整。

提醒

不要報錯班、繳錯單哦！

課程報名  
請掃我！



報名注意事項：

- (1) 報名時請務必輸入 **學員本人正確且完整姓名、生日、手機** 資料；繳費前請 **先檢查繳費單資料無誤再繳費。**
- (2) 本期不製發新生學員卡，**上課前1日請先下載[社教館推廣班]APP**(操作步驟公告於本館網站-教育推廣班公佈欄)，以手機APP掃描方式簽到。
- (3) 除高雄銀行臨櫃繳款免付手續費外，自動櫃員機、網路銀行繳費及超商代收須另付手續費。
- (4) 民眾於網路報名期間(例假日除外)，可親自或委託他人至本館協助網路報名，依排隊順序受理，1人一次僅可代理1人，若要代理第2人(或以上)報名，須重新排隊。另為公平起見，本館不受理團報！**※熱門課程請務必自行上網報名**，以免向隅，電話及通訊報名皆不受理。
- (5) **現場報名：已確定開班且尚有名額班級**受理現場報名，請於**115年9月4日(五) 08:30~12:00、14:00~19:00、5日(六) 09:00~12:00**至本館2樓輔導組依序受理(1次限報1人1班別，若要報名第2班別，請重新排隊)，各班額滿截止。
- (6) **未滿13歲者報名**，一經發現以退費處理並禁止轉讓名額。報名時**未輸入中文姓名、電話或手機號碼明顯錯誤者**，視為惡意報名，本館得由報名系統直接刪除，已繳費者以退費處理。

本期預定上課期間：

**115年9月14日起至116年1月16日止**，共13週26小時(學員請自行留意課程表開課日期，恕不另行通知)。

特定對象研習費補助：

**【學員請自行留意申請期間，逾期不受理】**

- (1) 『設籍高雄市』之中低收入戶、身心障礙者、原住民、新住民及65歲以上等五類身份之市民報名研習課程，且上課達全期三分之一學員，得檢附相關證明文件，申請研習費補助(因故申請退費者，不得申請補助)。
- (2) 每人補助新臺幣300元(報名2班以上者不重複補助)。本期補助總名額40名；65歲以上長者15名，其餘四類合計25名。各類別依申請順序審查合格，於上述額度內即予補助。超過名額時，得登記候補，俟申請截止後，於總額度(40名)內依序遞補。
- (3) 受理申請期間及地點：**115年11月2日至11日**(週一至週五上班日08:30~12:00、14:00~17:00；假日不受理)，請攜帶相關證明文件至本館2樓輔導組填寫申請書提出申請，並依申請先後順序收件，本補助申請不因班級停課而延期受理。

退費規定：

- (1) 報名截止後，因人數不足致開班不成，退還全額之研習費或輔導轉班。
- ※(2) 因不可抗力因素，致無法補課時，按比例退還研習費。
- (3) 除前兩項因素外，**因個人因素欲申請退費者**，依下列標準退還繳交之研習費，所有課程不得保留：
  1. 繳費後至報名截止日，因意外受傷或疾病等因素，須具公私立地區醫院、區域醫院、醫學中心等層級醫療機構**診斷證明**，經本館審核後全額退費。
  2. 繳費後至實際上課日(所報班別第一堂課)前，退還80%。
  3. 實際上課日至未逾全期1/3者，退還50%。
  4. 逾全期1/3者(含)，不予退還。
- (4) 申請退費者須持繳費單正本(遺失者，須簽具切結書)、身分證，**並填寫退費申請書(紙本)辦理。**
- (5) 研習費用均繳付公庫，申請退費者須俟市府財政局核准撥款後，通知辦理退費。
- (6) 退費可採簽領「現金」或「匯款」方式辦理。選擇匯款者，須提供本人存摺封面影本，**如匯款銀行非公庫銀行(現為「高雄銀行」)或郵局**，須自行負擔現金匯款手續費100元，並由退費金額中扣除。

請詳閱 退費規定

其他注意事項：

- (1) 各班招生人數未達20人得不予開班(部分課程因教室空間限制，得18人開班)。
- (2) 本期停課日如下，當日課程順延補課，恕不另行通知：  
◎停課日：9/25-9/25(中秋連假)、10/9-10/11(國慶日連假)、10/24-10/26(臺灣光復紀念日連假)、12/25-12/27(行憲紀念日連假)、116/1/1-1/3(元旦連假)  
◎如遇天災、颱風，依高雄市政府發布『停課』則停課。
- (3) 研習費不包括上課書籍、教具、材料、影印資料等費用。
- (4) 學員上課總時數達2/3以上者，得視個別需要依據出勤紀錄申請研習時數證書。另配合電子化政府，公務人員請至公務人員終身學習入口網站啟用帳號後可申請認證終身學習時數。
- (5) 本館各班課程不主動提供飲水，上課期間如需飲水，請至本館1、4、5樓有飲水機取用。
- (6) 報名視為同意將個人電話提供予本館課程通訊聯繫之用，本館將影印予該班授課老師及班長(但老師及班長不得做為推銷、拉保險等與課程無關之使用)。  
如學員不同意上述措施，請於開課前主動通知本館刪除。

學員守則：

上課前請用APP簽到

- (1) 上課須以**社教館推廣班App**掃描簽到，App帳號不得出借他人使用。因故無法簽到者，請於服務台紙本登記後進入上課。
- (2) 進出本館應注意服裝儀容，避免穿拖鞋上課。(3) 上課期間**禁止旁聽、試聽、頂替或跨班上課**。(4) 各班班長須確實清點人數，**非該班學員不得進入教室上課**。如有異狀，即刻通知教師處理。(5) 學員上下課可搭乘電梯，若走樓梯請隨手關閉樓梯燈。(6) 學員於課程前10分鐘始得進入教室，下課後應於10分鐘內離開教室。各班班長須確實負責關閉教室門窗、冷氣、電燈及教具櫃。(7) 使用舞蹈教室，請將鞋子置於鞋櫃，**私人用具下課後應即攜回，勿置於公用開放式置物櫃**。
- (8) 學員於課程中之行為若違反性別平等規定者，本館將依性騷擾防治法報請相關單位處理。(9) 違反上述規定並查證屬實者予以勸導或退班。繳交之研習費依退費規定辦理。

樂活慢老，拒絕肌少！



| 分時段報名時間     | 項目 | 班 別          | 星期 | 時間          | 教師   | 招生名額 | 教學內容                                                                                                                                            | 開課日期 | 上課地點<br>本館    | 備 註                                                                                                                              |
|-------------|----|--------------|----|-------------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月10日10點    | 1  | NEW 韓式香氣蠟燭   | 四  | 19:00~21:00 | 王秀雯  | 25   | 零基础也能輕鬆入門！帶你從調香、配色到造型設計，一步步完成專屬的韓式香氣蠟燭作品。不只享受手作療癒時光，更能培養實用技能，開啓你的副業可能。                                                                          | 9/17 | 5樓研習教室        | 1.材料費約1,500元。2.自備圍裙一件。                                                                                                           |
|             | 2  | NEW 手機任我行    | 一  | 10:00~12:00 | 林鴻文  | 25   | 科技不斷演進，手機不再只是拿來打電話、傳簡訊，而是變成出門必備的工具，但你真的了解手上的這台手機能幫你什麼嗎?來吧!帶著手機跟著神行導演一起去旅行，幫你打開新視野、創造新人生…                                                        | 9/14 | 6樓研習教室(二)     | 1.自備手機、充電器(或行動電源)2.本課程預計安排2堂外拍課程，須統一投保旅遊平安險，保險費學員自付。                                                                             |
|             | 3  | NEW 韓語初級 1   | 一  | 19:00~21:00 | 胡令珠  | 25   | 本課程專為已學過韓語40音者設計，課程融入影視與流行歌曲，以影音與圖像學習法來學習生活對話。課程核心目標：(1)解鎖購物點餐情境。(2)掌握過去未來時態。(3)運用連接詞拉長句子。(4)靈活切換敬語與半語。                                         | 9/14 | 6樓研習教室(二)     | 1.適合已學過40音、基本數字觀念，想提升口語表達能力者報名2.自備或第1堂課登記團購《我的韓語第一步：全新修訂QR Code版》(吳忠信著，瑞蘭國際出版)3.自備手機、筆記本、筆4酌收影印費50元。                             |
|             | 4  | NEW 輕鬆學西文    | 三  | 19:00~21:00 | 張華玲  | 25   | 零基础西班牙文課程，從發音開始學習簡單對話，用最輕鬆有趣的方式，帶你探索熱情文化、輕鬆暢遊西語世界。                                                                                              | 9/16 | 6樓研習教室(二)     | 1.適合完全零基础、初學者或想培養第二外語能力者。2.教材於第一堂說明。3自備筆、筆記本。                                                                                    |
|             | 5  | NEW 聽新聞學日語1  | 四  | 19:00~21:00 | 黃美蘭  | 30   | 經由簡易新聞時事內容了解日本的風俗民情，同時從播報音檔中做日文聽力練習；並就相關聯文型的解說，能訓練日文的閱讀能力。                                                                                      | 9/17 | 6樓研習教室(一)     | 1.需具N3以上程度，初學者請勿報名。2.「NHK EASY NEWS」老師自行彙編350元。                                                                                  |
|             | 6  | NEW 樂齡徒手肌力訓練 | 五  | 10:00~12:00 | 顧嘉文  | 18   | 隨著年齡增長，肌肉流失與平衡力下降常讓您的生活受限嗎？本課程專為樂齡長者量身打造，主打徒手訓練，由淺入深帶領您安全運動。關節活動熱身，並嚴選核心、下肢防跌與上肢推拉等日常實用動作。                                                      | 9/18 | 地下室<br>迪斯卡室   | 1.請自備瑜珈墊。2.請穿著運動服裝以及運動鞋，自備水壺和毛巾，也可自行攜帶替換衣物。                                                                                      |
|             | 7  | NEW 日語50音入門  | 三  | 19:00~21:00 | 吳昭梅  | 30   | 50音平假名和片假名的寫法與讀法，運用簡單的單字和基本問候用語，讓學員輕鬆學習簡單日本語生活會話。                                                                                               | 9/16 | 6樓研習教室(一)     | 1.講義影印費50元。2.自備教材「文化初級日本語1」(或第一堂課可登記團購)。                                                                                         |
| 8月10日10點30分 | 8  | 水墨畫 A        | 四  | 09:30~11:30 | 洪廣煜  | 25   | 從花鳥畫四君子及山石畫各類技法教起，由淺至深、由簡入繁，另論及畫史畫論，題款用印等方法。                                                                                                    | 9/17 | 5樓研習教室        | 1.有無基礎皆可。2.自備生宣、硬毫兼毫毛筆、筆洗、筆捲、筆墊、調色盤、顏料。                                                                                          |
|             | 9  | 慢活書藝-書法A     | 一  | 09:00~11:00 | 林 娜  | 24   | 1.楷書：初級、進階。2.行書：初級、進階。3.隸書：初級、進階。4.篆書：初級、進階。                                                                                                    | 9/14 | 5樓研習教室        | 教材自備，或電洽林娜老師0929-086796代訂購教材一組(包含毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛邊紙、大小文鎮、字帖)。                                                                    |
|             | 10 | 慢活書藝-書法B     | 二  | 09:00~11:00 | 林 娜  | 24   | 1.楷書：初級、進階。2.行書：初級、進階。3.隸書：初級、進階。4.篆書：初級、進階。                                                                                                    | 9/15 | 5樓研習教室        | 自備教材(毛筆、墨汁、硯台、墊布、文鎮、字帖、毛邊紙)，或第一堂課登記團購。                                                                                           |
| 8月10日11點    | 11 | 書法教學         | 一  | 19:00~21:00 | 張富順  | 25   | 楷書基本筆法、行書基本筆法及架構、偏旁部首之解說、行書演變成草書的寫法。                                                                                                            | 9/14 | 5樓研習教室        | 1.材料自備或第一堂課登記團購(約1,300元)。2.工具自備或團購。3.現場提供二台縫紉機。                                                                                  |
|             | 12 | 時尚拼布趣        | 二  | 19:00~21:00 | 姚秀麗  | 25   | 拼布、刺繡、服飾改造製作，不同材質的融合，手工、縫紉機的技能輕易上手，提供嶄新巧思的園地，豐富妳、你的生活藝術，進入意想不到的“節”界。                                                                            | 9/22 | 5樓研習教室        | 1.自備棒針、鉤針(可代購)、小剪刀、筆。2.材料費1,500元。                                                                                                |
|             | 13 | 毛線鉤針棒針編織     | 二  | 19:00~21:00 | 莊惠雪  | 25   | 學習基本編織技巧，為初學者安排編織圍巾、水壺袋、麻花圍巾課程，已有基礎者進階學習編織脖圍、提袋及帽圍。                                                                                             | 9/15 | 6樓研習教室(二)     | 1.自備手機或平板。2.本課程含3堂外拍課程，須統一投保旅遊平安險，保險費及外拍課程衍伸費用由學員自付。                                                                             |
|             | 14 | 零門檻手機攝影美學    | 四  | 19:00~21:00 | 林鴻文  | 25   | 數位時代人人都有手機，但如何藉由手機捕捉生活瞬間的美好，讓每張影像都可以是個故事，隨手拍出質感美照?課程由淺入深掌握手機攝影的觀念與構圖技巧，從靜態拍照到動態影像錄製，進而認識手機剪輯軟體運用，完整紀錄生活點滴。                                      | 9/17 | 6樓研習教室(二)     | 1.材料自備或第一堂課登記團購；2.工具自備或團購。                                                                                                       |
|             | 15 | 跨域美學~手繪生活藝術  | 五  | 19:00~21:00 | 張惠英  | 25   | 教導編織、烙畫、油畫棒、水性色鉛筆及押花畫等，無需基礎、簡單易學，享受手作帶來的舒壓療癒感，添加生活樂趣、妝點日常，歡迎新學員加入。                                                                              | 9/18 | 5樓研習教室        | 1.請自備烏克蘭麗麗。2.酌收150元影印費。                                                                                                          |
|             | 16 | 就要烏克蘭-烏克蘭就要  | 二  | 19:00~21:00 | 梁子謙  | 25   | 認識烏克蘭麗麗樂器基本構造，學習基礎樂理與演奏手法，認識各種節奏型態，學會自彈自唱。                                                                                                      | 9/15 | 7樓研習教室        | 初級學習諮詢、樂器、樂譜、弱音夾代購或租借請洽:0917-757090盧老師。                                                                                          |
|             | 17 | FUN心二胡       | 三  | 19:00~21:00 | 盧志遠  | 25   | 1.流行音樂曲目為主。2.二胡B級練習。團體演奏，一、二聲部合奏。                                                                                                               | 9/16 | 7樓研習教室        | 1.適合想學習英文者。2.教材-Live ABC出版之雜誌(第一堂登記團購)。3.自備筆、筆記本。                                                                                |
| 8月10日11點30分 | 18 | 快樂學英文        | 一  | 19:00~21:00 | 張華玲  | 30   | 利用活潑及生活化的課程以及透過與學員互動方式，對英文產生興趣，慢慢的有信心開口說英文。由淺入深，歡樂中學習達到最高效果，帶領進入美麗語言世界。 ※適合想重新學好英文者。                                                            | 9/14 | 7樓研習教室        | 1.須具國中英文程度；2.教材-Live ABC出版之雜誌(第一堂登記團購)。3.自備筆、筆記本。                                                                                |
|             | 19 | 輕鬆說英語        | 二  | 19:00~21:00 | 張華玲  | 30   | 教授實用生活會話及閱讀文章，如購物、問路、觀光、電話接聽及各國有名景點文章等等。                                                                                                        | 9/15 | 6樓研習教室(一)     | 1.教材(書名:大家的日本語初級I，出版商:大新書局，ISBN:9789863210870，第一堂課可登記團購)2.歡迎具備日文50音能力者報名。                                                        |
|             | 20 | 基礎日語 4       | 五  | 19:00~21:00 | 吳章瑤  | 30   | 1.基礎日語單字、文法、會話。2.其他相關課外補充。                                                                                                                      | 9/18 | 7樓研習教室        | 1.須有 <del>て</del> 型變化基礎。 2.教材自備「文化初級日本語2」，或於第一堂課登記團購。                                                                            |
|             | 21 | 輕鬆學日語 8      | 五  | 19:00~21:00 | 黃美蘭  | 30   | 從簡易的單字，漸進式文法解說，輕鬆的會話練習，讓學員日文學習無壓力(上課全程錄音，再上傳雲端，讓學員不怕請假中斷學習)。                                                                                    | 9/18 | 6樓研習教室(二)     | 1.教材(書名:大家的日本語進階I，出版商:大新書局，ISBN:9789863210979，第一堂課登記團購)。2.課堂補充講義。3.須具備「大家的日本語初級I、II」程度。                                          |
|             | 22 | 進階日語 3       | 六  | 09:00~11:00 | 吳章瑤  | 30   | 1.進階日文單字、文法、會話。2.日本社會文化相關介紹。                                                                                                                    | 9/19 | 7樓研習教室        | 1.適合零基础者。2.自備手機、筆記本、筆。3.酌收影印費100元。                                                                                               |
| 8月10日12點    | 23 | 基礎韓語快樂學      | 五  | 19:00~21:00 | 胡令珠  | 25   | 程中以大量的圖像及歌曲、影片等引導初學者由零進入韓語的世界，課程簡單有趣，有助於維持學習動機。讓學習者能達到(1)看到字會念、可以流暢的唸出短句(2)自我介紹(3)數字(4)購物&點餐簡易對話。                                               | 9/18 | 6樓研習教室(二)     | 1.適合有韓文基礎者。2.上課請自備:筆記本及自己需要的文具/用品。                                                                                               |
|             | 24 | 韓語輕鬆學        | 五  | 10:10~12:10 | 黃圭珍  | 30   | 文法活用、對話練習、聽力閱讀…等。隨課堂進度安排短篇對話並融入該堂課程的文法、情境互動遊戲…等，使學員能靈活運用。課堂中不定時搭配影片、KPOP音樂及韓國當地文化特色。                                                            | 9/18 | 6樓研習教室(一)     | 1.教材第一堂課登記團購(約350元)。2.本期教學進度：『奇經8脈』經絡穴道健康法。                                                                                      |
|             | 25 | 經絡穴道健康法      | 一  | 19:00~21:00 | 蘇景星  | 30   | 經絡六道養生保健，堪稱庶民養生寶典，乃華人老祖宗最珍貴遺產之一，華人之偉大發現，經絡穴道，是揭開人體的一把鑰匙。課程中將依12經絡順序，依次介紹及病理按摩，使每個人都能擁有健康快樂的彩色人生。                                                | 9/14 | 6樓研習教室(一)     | 1.對桌球運動有興趣者皆可報名參加。2.限小五以上、樂齡尤佳。3.老師可代購球拍。                                                                                        |
|             | 26 | 桌 球          | 二  | 19:00~21:00 | 曾城結  | 20   | 基本握拍法、正手攻球及拉球、反手推球及拉球、步法訓練、發球與接發球訓練、比賽戰術訓練。                                                                                                     | 9/15 | 地下室桌球室        | 1.請自備毛巾、替換衣服；2.上課前須填具體能訓練工房使用同意書；報名者須年滿14歲，未滿18歲須另填具法定代理人同意書。                                                                    |
|             | 27 | 燃脂肌力訓練       | 二  | 19:00~21:00 | 陳韋宏  | 19   | 正確的健身房器材使用、高強度有氧間歇訓練及功能性訓練與觀念教學，讓學員能達到運動效果及得到健身知識。                                                                                              | 9/15 | 地下室<br>體能訓練工房 | 1.請穿著運動服裝以及運動鞋，請自備水壺和毛巾，上課依學生個別給予運動強度，如有流汗也可自行攜帶替換衣物。2.上課前須填具體能訓練工房使用同意書；報名者須年滿14歲，未滿18歲須另填具法定代理人同意書。                            |
| 8月10日13點30分 | 28 | 體適能肌力強化訓練    | 三  | 19:00~21:00 | 朱陳柏文 | 19   | 利用機械式器材了解身體各肌群的使用以及發力感，了解機械式器材跟自由重量的訓練方式與差別，了解訓練中所搭配的項目、組數、休息時間、訓練肌群(全胸、上下背、肩頸、臀腿、核心、手部肌群)等等的基本訓練模式，了解自身身體運動模式如何有效強化。強化學生對健康體適能、身體組成、心肺適能的概念認知。 | 9/16 | 地下室<br>體能訓練工房 | 1.本課程稍有強度，建議曾有肌力訓練基礎或曾接觸類以課程之民衆報名。2.自備水壺、毛巾、須穿著運動鞋、慢跑鞋(不可以穿休閒鞋)。運動服運動褲(牛仔褲襯衫不可)。3.上課前須填具體能訓練工房使用同意書；報名者須年滿14歲，未滿18歲須另填具法定代理人同意書。 |
|             | 29 | 進階肌力訓練       | 四  | 19:00~21:00 | 方林綾  | 19   | 本課程透過簡易健身器材，教學一系列適合居家的訓練動作，讓學員能有效燃脂與增肌。課程期間將建立正確健身觀念，培養穩定運動習慣，適合初學者與想在家或一般環境練出成果的人。                                                             | 9/17 | 地下室<br>體能訓練工房 | 1.請穿著運動服裝以及運動鞋，自備水壺和毛巾，也可自行攜帶替換衣物。2.上課前須填具體能訓練工房使用同意書；報名者須年滿14歲，未滿18歲須另填具法定代理人同意書。                                               |
|             | 30 | 肌力重塑優化訓練     | 五  | 19:00~21:00 | 顧嘉文  | 19   | 課程以啞鈴與壺鈴強化骨骼與肌肉，學習正確動作，幫助日常生活更有力。內容融合趣味有氧與平衡練習，不僅提升心肺功能更能有效預防跌倒，最後透過深層伸展舒緩緊繃筋骨，練出好體質，重拾行動自主。                                                    | 9/18 | 地下室<br>體能訓練工房 | 自備毛巾、水、著運動輕便服裝與運動鞋。                                                                                                              |
|             | 31 | 中高齡綜合肌力訓練    | 二  | 09:00~11:00 | 王芸樺  | 18   | 針對中高齡設計之安全肌力訓練，強化核心與下肢，預防跌倒、延緩老化，提升日常活動與生活品質。                                                                                                   | 9/15 | 7樓研習教室        | 1.服裝自理。 2.限女性。                                                                                                                   |
|             | 32 | 爆汗美體肚皮舞      | 五  | 10:10~12:10 | 邱慧卿  | 18   | 適合零舞蹈基礎又想學習肚皮舞的朋友們。前一小時爆汗美體暖身，擁有完美體態，後一小時依照學員程度教授各種入門基本舞蹈動作。每期教授一支舞碼。                                                                           | 9/18 | 4樓舞蹈教室        | 1.服裝、器具(滾筒、啞鈴)、瑜珈墊自理。2.男女兼收。                                                                                                     |
| 8月10日14點    | 33 | 異國風肚皮舞       | 三  | 19:15~21:15 | 賴梅娟  | 18   | 從肚皮舞的基本動作與步法開始，並且搭配著各種多元的歌曲，讓習舞者能藉由舞蹈認識自己，通往自己的身體中心旅行。                                                                                          | 9/16 | 4樓舞蹈教室        | 1.服裝、道具自理。2.限女性。3.需自備水、毛巾。                                                                                                       |
|             | 34 | 纖體雕塑活力有氧     | 一四 | 09:30~10:30 | 黃維雯  | 18   | 1.瑜珈伸展 2.體適能雕塑 3.拳擊有氧 4.墊上核心訓練 5.輕鬆愉快的簡單舞動。                                                                                                     | 9/14 | 4樓舞蹈教室        | 需自備健身用手套、啞鈴、乾淨室內運動鞋、毛巾，並請穿著運動服。                                                                                                  |
|             | 35 | 體適能瑜珈        | 一四 | 18:00~19:00 | 金昭君  | 18   | 一種融合瑜珈、彼拉提斯的身心靈互動，對優美體態、預防運動傷害、伸展放鬆有極大的幫助。加上彈力帶/塑身球課程讓瑜珈更多元化！注重肌肉伸展和呼吸結合，讓身材線條會更加修長美麗。                                                          | 9/14 | 4樓舞蹈教室        | 1.服裝、啞鈴(約1.5~2磅)2支、瑜珈墊自理。2.男女兼收。                                                                                                 |
|             | 36 | 瑜 珈 A        | 一四 | 10:20~11:20 | 董益甄  | 20   | 瑜珈結合彼拉提斯，配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。                                                                                                               | 9/14 | 5樓舞蹈教室        | 1.服裝、彈力圈、啞鈴、花生球、瑜珈墊自理。2.限女性。                                                                                                     |
|             | 37 | 極球有氧         | 二五 | 10:20~11:20 | 陳怡萍  | 20   | 藉用極球搭配臀、腿、腹訓練之有氧動作，增加肌力有氧運動的趣味性，可訓練心肺、體態雕塑、手眼協調。非常適合初學者、樂齡者和尚無運動習慣的你喔！                                                                          | 9/15 | 5樓舞蹈教室        | 1.自備瑜珈墊、毛巾、水、乾淨室內運動鞋。 2.男女兼收。3.無經驗可。4.極球可自行購置。                                                                                   |
| 8月10日14點30分 | 38 | 瑜 珈 B        | 二五 | 09:00~10:00 | 謝以玲  | 20   | 教導從瑜珈體位法結合十個經絡，運用啞鈴、彈力圈並透過伸展動作及核心肌力訓練，並配合呼吸法，來促進新陳代謝，提升肌耐力，強化體內機能並活絡筋骨，滾筒筋膜放鬆。                                                                  | 9/15 | 5樓舞蹈教室        | 1.服裝、教具(滾筒、啞鈴)、瑜珈墊自理。2.滾筒、啞鈴可代購。3.限女性。                                                                                           |
|             | 39 | 輕鬆舞動有氧       | 二四 | 10:40~11:40 | 黃維雯  | 18   | iPARTY54-55+ZUMBA(含括韓國、日本、國語、國外流行歌曲專業編舞教學)及拉丁(14-15首)歌不同舞風，1首肌力訓練綜合教學。享受多種舞風，內容活潑易學，融合世界各地舞蹈，運用簡單舞步達到運動揮汗及修飾體態。很適合初學者。                          | 9/15 | 4樓舞蹈教室        | 需自備乾淨室內穿運動鞋、毛巾，請穿著運動服。如有膝蓋受傷者，請先瀏覽課程大綱，自行評估能否進行此運動課程，或是穿戴護膝上課。                                                                   |
|             | 40 | 紓壓頌鉢瑜珈       | 三  | 10:00~12:00 | 張雅玲  | 18   | 從脈輪舞強化心肺熱身，再透過呼吸調息輔助瑜珈體位，著重自我覺察與身心靈平衡，適度的肌力以及伸展體位鍛鍊，對身體達到保護減緩老化，從基礎慢慢引導，以階段式正向體位教學，讓每個人可依適合自己強度學習，最後大休息透過頌鉢深度放鬆，達到身心愉悅。                         | 9/16 | 4樓舞蹈教室        | 1.服裝、瑜珈墊、毛巾自理 2.男女兼收。                                                                                                            |
|             | 41 | 動靜平衡頌鉢瑜珈     | 三  | 09:00~11:00 | 謝婉淇  | 20   | 第一小時由靜心冥想開啓課程，接著為瑜珈動態體式練習，鍛鍊強化肌力及心肺功能的提升。第二小時則為緩慢與靜態的體式練習，並有頌鉢輔助，達成紓壓及提升柔軟度與專注力的目的。藉由動靜瑜珈的組合，達成身心和諧的健康狀態。                                       | 9/16 | 5樓舞蹈教室        | 1.服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理(瑜珈墊及瑜珈磚可於第一堂課登記團購)。2.男女兼收。                                                                                     |
|             | 42 | 輕極球肌力有氧      | 二四 | 18:00~19:00 | 陳怡萍  | 20   | 覺得腿越來越沒力嗎?走路越來越喘嗎?那就立馬報名吧！結合簡單的肌力訓練動作與有氧步伐，不僅能幫助你增肌減脂，還能有效訓練心肺功能，整個運動過程再加入極球，為整個鍛鍊過程增添樂趣。                                                       | 9/15 | 5樓舞蹈教室        | 1.請自備瑜珈墊、毛巾、乾淨運動鞋、極球(開課當天也可購買)。2.無經驗可。3.男女兼收。                                                                                    |
| 8月10日15點    | 43 | 瑜 珈 E        | 一  | 19:10~21:10 | 林紗絹  | 20   | 瑜珈體位法、教導六類六型瑜珈姿勢，使身體伸展跟收縮促進疏筋活骨。                                                                                                                | 9/14 | 5樓舞蹈教室        | 1.服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。2.限女性。                                                                                                         |
|             | 44 | 動力瑜珈         | 二  | 18:30~20:30 | 柯夙娟  | 18   | 利用輔助工具強化肌耐力，呈現較多的動態項目，加強體能及肌力的訓練，讓瑜珈呈現更多元化的運動，並教授養身洗腸法。                                                                                         | 9/15 | 4樓舞蹈教室        | 1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。                                                                                                            |
|             | 45 | 瘦身熱力核心有氧     | 三五 | 18:00~19:00 | 黃維雯  | 18   | 1.瑜珈伸展 2.體適能雕塑 3.拳擊有氧 4.墊上核心訓練 5.輕鬆愉快的簡單舞動。                                                                                                     | 9/16 | 4樓舞蹈教室        | 需自備健身用手套、啞鈴、乾淨室內運動鞋、毛巾，並請穿著運動服。                                                                                                  |
|             | 46 | 活氧舒展         | 一  | 19:10~21:10 | 陳怡萍  | 18   | 前一小時為有氧課程，簡單的舞蹈動作搭配耳熟能詳的歌曲，在盡情扭動下達到心肺提升的效果，後一小時為伸展課程，透過伸展將一整天的筋疲力盡釋放，達到身心靈的滿足。                                                                  | 9/14 | 4樓舞蹈教室        | 自備瑜珈墊、瑜珈磚、乾淨室內運動鞋、水與毛巾。                                                                                                          |
|             | 47 | 核心瑜珈         | 二五 | 09:00~10:00 | 林亞筠  | 18   | 藉由課程的設計，培養正確健康的飲食概念，養成端正優美的姿勢，學會正確的呼吸、專注、放鬆的技巧。訓練身體肌耐力和核心肌群，讓身體消耗更多的脂肪，並針對身體的胸腰腹臀腿做強化的塑身運動，讓你跟下半身肥胖說Bye-Bye。                                    | 9/15 | 4樓舞蹈教室        | 1.自備毛巾、飲用水、瑜珈墊。2.男女兼收。3.無基礎可。                                                                                                    |
| 8月10日15點30分 | 48 | 和緩瑜珈         | 五  | 19:00~21:00 | 洪雀華  | 20   | 溫和、深層的瑜珈課程。以簡單的伸展，緩慢連續的體式串連課程，同時訓練平衡、肌耐力和專注力。釋放壓力，身心靈放鬆，適合忙碌緊張的現代人。(新手友善課程)                                                                     | 10/2 | 5樓舞蹈教室        | 1.服裝、瑜珈墊、瑜珈磚自理。2.男女皆可。                                                                                                           |
|             | 49 | 身心靈瑜珈        | 六  | 09:00~11:00 | 金昭君  | 18   | 依據運動醫學原理設計課程，著重運動傷害的預防復健及現代人壓力情緒的釋放，課程內容完整結合核心肌群、激勵訓練、脊椎矯正、柔軟度、深呼吸等全方位，促進身心靈健康的瑜珈。                                                              | 10/3 | 4樓舞蹈教室        | 1.服裝、啞鈴(約1.5~2磅)2支、滾筒、瑜珈墊自理。2.男女兼收。                                                                                              |
|             | 50 | 塑身瑜珈         | 三  | 19:10~21:10 | 柯夙娟  | 20   | 加強局部雕塑，想瘦那裡就瘦那裡，讓身體線條更明顯，並教授養身洗腸法。                                                                                                              | 9/16 | 5樓舞蹈教室        | 1.服裝、教具、瑜珈墊自理。 2.男女兼收。                                                                                                           |
|             | 51 | 瑜 珈 F        | 一三 | 18:00~19:00 | 林紗絹  | 20   | 瑜珈體位法、教導六類六型瑜珈姿勢，使身體伸展跟收縮促進疏筋活骨。                                                                                                                | 9/14 | 5樓舞蹈教室        | 1.服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。2.限女性。                                                                                                         |
|             | 52 | 瑜 珈 G        | 一四 | 09:00~10:00 | 董益甄  | 20   | 瑜珈結合彼拉提斯，配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。                                                                                                               | 9/14 | 5樓舞蹈教室        | 1.服裝、彈力圈啞鈴、花生球、瑜珈墊自理。2.限女性。                                                                                                      |
| 8月10日16點    | 53 | 流動瑜珈         | 五  | 19:10~21:10 | 柯夙娟  | 18   | 由靜態靜坐冥想進入流動瑜珈體位法，達到全身經絡活躍，加強身體柔軟度、肌耐力及增強自身免疫力，免疫力系統提昇，並教授養身洗腸法。                                                                                 | 9/18 | 4樓舞蹈教室        | 1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。                                                                                                            |
|             | 54 | 流行MV有氧舞蹈     | 二  | 10:10~12:10 | 林亞筠  | 20   | 結合時下最流行的舞蹈和有氧運動，將動作仔細的拆解，轉換成生動有趣的精彩教學，沒有舞蹈基礎的新生也能輕鬆的上課，讓你快速進入舞蹈情境，學習到MV舞蹈精髓，在無壓力的環境下能自由舞動肯定自我、建立自信心。                                            | 9/15 | 地下室<br>迪斯卡室   | 1.自備毛巾、飲用水。2.男女兼收。3.無基礎可。                                                                                                        |
|             | 55 | 瘋狂肌力核心有氧     | 二四 | 19:15~20:15 | 簡婉琳  | 20   | 主要訓練有臀、腿、肩、背、核心、高有氧、爆發性啟動身體能量反應訓練到達有力道協調訓練。感受著燃燒脂肪的快感，達到塑身的效果。用簡單及輕快的基礎，帶您進入有氧的奇妙世界。課程目的為強化心肺功能、加快新陳代謝、提升身體的協調性，也能訓練到臀腿及完美曲線。本課程運動強度：中度。        | 9/15 | 5樓舞蹈教室        | 1.穿著運動衣褲，自備毛巾、水、瑜珈墊、乾淨室內運動鞋。2.男女兼收。3.無基礎可。                                                                                       |
|             | 56 | ZUMBA        | 二四 | 19:15~20:15 | 林心憶  | 20   | 融合拉丁風格的音樂及舞蹈動作，藉由有氧與體適能的方式來訓練肌肉和雕塑體態。不用舞蹈基礎及記動作，一起沉浸在音樂中，享受Zumba的樂趣。                                                                            | 9/15 | 地下室<br>迪斯卡室   | 1.穿著運動衣褲及運動鞋。2.自備毛巾、飲用水。3.無舞蹈基礎可。 4.男女兼收。                                                                                        |