

高雄市立社會教育館第 74 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

◎洽詢電話：8034473 轉 213

◎報名網址：http://www.kmseh.gov.tw/07_class/online.php

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

◎因應「嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)」並配合「防疫新生活運動」，如在防疫期間請學員勤洗手、戴口罩、保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺以上社交距離。因為上課時必須戴口罩，報名前請務必審慎評估再行報名。

請注意各班級
分段報名時間喔！

本期新開課程（項目）～詳情請看背頁課程表及內容

植物療癒過生活(9)、玩色彩繪禪繞畫與編織(10)、跟著導演學手機拍微電影(11)、初、中級二胡(12)、人聲打擊/Beatbox(13)、
吉他自學得心應手(14)、實用日語會話 I (20)、中級日語 V(21)、氣機導引養生(25)、瑜珈 H(50)

一、報名日期、方式：110 年 12 月 6 日(一)10:00~110 年 12 月 17 日(五)17:30 採網路報名&分段報名(各班分段報名開始時間，請詳閱課程表)。

二、網路報名流程：本館網頁首頁→**教育推廣班**→**查看課程**→**點我報名**→**送出**→**確認資料**→**誤繕**→**更新資料**→**列印繳費單**→取得報名名額。

(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轉帳(高雄銀行代碼：016)(須輸入個人匯款帳號<轉入帳號(即銷帳編號)>)。**※請務必保留收據到開課為止，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)取得名額尚未繳費，欲取消報名者，請自行至系統依操作步驟**取消報名** (**取消步驟**：該課程(查名單)→取消報名→輸入姓名、生日、電話→送出→點選欲取消報名課程→功能：取消報名→確定)，**繳費後因故無法上課者，請洽本館辦理退費申請，開課後通知退費。**

(4)請於繳款後 2~5 個工作天，自行上網按**查名單**查詢報名結果，若名單有誤，務必與本館杜小姐聯繫確認(07-8034473 轉 213)。(使用臨櫃或 ATM 繳款約 2~3 個工作天，超商繳款約 3~5 個工作天)

三、研習費用：(1)舊學員：新台幣 1,800 元整；(2)新學員(本期學員)：新台幣 1,840 元整(其中含學員卡費用新台幣 40 元整，可終身使用，遺失須繳交卡費申請補發)。

四、報名注意事項：

(1)**舊學員**：報名請務必詳實輸入原報名資料，如因誤繕姓名、出生年月日、手機或電話等導致系統誤判為新學員，溢繳之學員卡費不予退還，另發給新學員卡。

(2)**新學員**：首次上課時請攜帶身份證明文件(身分證、駕照、健保卡等可核對姓名及出生年月日之證件)至 1 樓服務台領取學員卡。

(3)除高雄銀行臨櫃繳款免付手續費外，自動櫃員機、網路銀行轉帳及超商代收需另付手續費。

(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 人僅受理 1 件，若要報名 2 件(或以上)，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**：開班不成欲轉班學員、已確定開班且尚有名額班級受理現場報名，請於 12 月 23 日(四)、24 日(五)08:30~12:00、14:00~17:00 至本館 2 樓輔導組依序受理，各班額滿截止。

(6)若本期報名逾期未繳費，且未自行取消報名者，將由報名系統自動移入阻擋名單，下一期將無法透過網路報名教育推廣班各課程。

(7)未滿 13 歲者報名(桌球班除外)，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，本館將由報名系統直接刪除，已繳費者以退費處理。

五、本期預定上課期間：111 年 1 月 8 日起至 5 月 7 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)。

六、特定對象研習費補助：

(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)每人補助新台幣 300 元(報名 2 班以上者亦同)。除 65 歲以上補助 15 名外，其他四類身份各補助 10 名，各類別若有餘額不做遞補。

(3)受理申請期間及地點：111 年 2 月 21 日至 3 月 3 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，依申請先後順序收件，各類別額滿提前截止。本補助申請不因班級停課而延期受理，請學員自行留意申請期間，本館逾期不受理。

七、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(新學員含學員卡費用)或輔導轉班。

※(2)如因不可抗力之事變，導致本館或市府宣布延後或取消課程時，按比例退還研習費，並依本館網站最新公告為主。

(3)除前兩項以外，因個人因素欲申請退費者，依下列標準退還繳交之研習費(不含學員卡費用)，所有課程不得保留：

a. 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。

b. 繳費後至實際上課日前(所報班別第一堂課)，退還 80%；c. 實際上課日至未逾全期 1/3 者，退還 50%；d. 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」)，須自行負擔現金匯款手續費 100 元，並由退費金額中扣除。

八、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 19 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。

a. 停課日：111/1/22(六)補上班日、1/29(六)-2/6(日)春節連假、2/26(六)-2/28(一)和平紀念日連假、4/2(六)-4/5(二)清明節連假。

b. 天災、颱風是否停課：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刷卡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，可至本館 5 樓茶水間，內有飲水機可供取用。

(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。

九、學員守則：(1)上課須配帶學員卡確實刷卡，不得出借他人使用。(2)無學員卡不得進入上課，忘記帶卡者，可於服務台班級資料冊簽名後進入上課，惟一期以二次為限。超過二次者，須重新付費補辦新卡。(3)進出本館應注意服裝儀容，避免穿拖鞋上課。(4)上課期間禁止旁聽、試聽、頂替或跨班上課，嚴禁眷屬未報名陪同上課。(5)各班班長請確實清點人數，非本班學員不得進入教室上課。如有異狀，即刻通知老師處理並於「上課日誌」上詳實記錄。(6)學員上下課可搭乘電梯，若走樓梯請隨手關閉樓梯燈。(7)上課前 10 分鐘再進入教室，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。(8)使用舞蹈教室，請將鞋子置於鞋櫃內，私人用具下課後應即攜回，勿置於供公共使用之開放式置物櫃。(9)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。(10)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。



網路報名 QR code

分段報名開始時間	項目	班別	星期	時間	教師	招生名額	教學內容	開課日期	上課地點本館	備註
12/6 10:00	1	水墨畫 A(日)	三	09:00~11:00	謝逸娥	30	寫意、工筆、四君子、花鳥、蔬果之介紹及示範，山水畫之運筆方法、山、石、樹、雲、水及點景之處理並示範。	1/12	5樓研習教室	1.有無基礎皆可。2.自備宣紙、大蘭竹筆。
	2	水墨畫 B(夜)	四	19:00~21:00	林慧瑾	30	基礎水墨的技法:山水畫樹、石、雲、水等及花鳥畫梅、蘭、竹、菊等分段解說及示範。談構圖原理及落款、用印等知識。	1/13	5樓研習教室	1.適合一般初學者。2.教材自備。
	3	慢活書藝~書法 A(日)	一	09:00~11:00	林娜	25	1.楷書:初級、進階。2.楷書:智永。3.隸書:曹全碑。4.行書:王羲之唐詩。5.隸書:鄧石如。	1/10	5樓研習教室	歡迎樂齡報名學習。教材自備或第一堂課登記團購,包括毛筆、墨汁、硯台、黑布、筆捲、毛邊紙、大小文正、字帖或電洽 0929086796 林娜老師。
	4	慢活書藝~書法 B(日)	二	09:00~11:00	林娜	25	1.楷書:初級、進階。2.行書:王羲之蘭亭序。3.隸書:曹全碑。4.行書:王羲之唐詩。5.篆書:說文部首。	1/11	5樓研習教室	歡迎樂齡報名學習。教材自備或第一堂課登記團購,包括毛筆、墨汁、硯台、黑布、筆捲、毛邊紙、大小文正、字帖或電洽 0929086796 林娜老師。
	5	書法教學(夜)	一	19:00~21:00	黃壽全	25	1.歐陽詢楷書技法及間架結構解說及書寫。2.千字文楷書、行書之書寫解說及作品欣賞書寫。3.初學者從永字八法教起。	1/10	5樓研習教室	教材自備或第一堂課登記團購,包括毛筆、墨汁、硯台、墊布、文鎮、字帖等(約600元)
	6	書法入門(日)	六	09:00~11:00	黃壽全	25	1.歐陽詢楷書基本筆法、間架結構及偏旁部首之解說、書寫千字文。2.從基本筆法、橫、豎、撇、捺、點、挑、折、鉤教起。3.楷書標準筆法。	1/8	5樓研習教室	教材自備或第一堂課登記團購,包括毛筆、墨汁、硯台、墊布、文鎮、字帖等(約600元)
	7	跨域美學~手繪生活藝術(夜)	五	19:00~21:00	張惠英	25	從基本技巧開始教學烙燒畫、水性色鉛筆及押花畫等,無需繪畫基礎、簡單易學,享受手作及彩繪帶來的舒壓療癒感,添加生活樂趣、妝點日常,歡迎新學員加入。	1/14	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂登記團購。2.工具自備或團購。
	8	拼布藝術(夜)	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「飾」界。	1/11	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.現場提供一台縫紉機。
	9	植物療癒過生活(夜)	五	19:00~21:00	黃靖倫	25	以植物為媒介,用植物療癒五感(眼、耳、鼻、舌、手)為基礎,結合栽培種植、園藝及花藝技巧一起玩植物,讓花草以多元方式進入生活,豐富視野、舒緩壓力、身心平衡,開心過生活。教學特點:1.基礎植物知識的教學,讓學員了解不同面向的植物,ex:香草、多肉、觀花、觀葉等。2.讓學員親自動手做流行花藝園藝作品,以不同型態植物為媒介,達到生活紓壓效果。	1/14	6樓研習教室	1.自備教材(另需材料費:1000元)。2.上課需自備的東西:剪刀、保利龍膠(或熱融膠)、顏料(建議壓克力顏料)、水彩筆。
	10	玩色彩繪禪繞畫與編織(日)	六	09:00~11:00	陳碧玲	25	有時候什麼都不想,只要單純的畫一個禪繞圖樣,生活原來可以這麼簡單!從一筆一畫開始,大家一起來學禪繞(禪繞日記、黑白紙磚、藝術家交換名片)、編織(環保菜瓜布或 MACRAME 繩結編織包,2 擇1)、玩色彩繪(3C包、手機殼、布袋),感受藝術、美好生活。	1/8	7樓研習教室	1.原則上上課工具老師會準備,材料請自備或選購。2.材料及工具請詳閱課程大綱或上課時由老師詳細說明。
	11	跟著導演學手機拍微電影(夜)	四	19:00~21:00	林鴻文 (神行導演)	25	藉由學習【跟著導演學手機拍微電影】激發學生的創意思考、發揮無限想像力,並增添生活樂趣。從課程中學習手機/平板的拍攝基本操作與實作。進而認識手機剪輯軟體的運用,讓學生能藉此過程學習並應用,並培養認識、應用及實做的能力。	1/13	7樓研習教室	自備手機或平板。
	12	初、中級二胡(夜)	三	19:00~21:00	盧志遠	25	1.長弓、按音、流行樂曲、練習曲。2.適合未學過、初階段、回鍋學習。3.課堂中完成授課與自我練習。	1/12	7樓研習教室	學習諮詢、樂器、樂譜代購或租借請洽:0917757090 盧老師
	13	人聲打擊/Beatbox(夜)	五	19:00~21:00	黃晁為	20	1.人聲打擊音色教學。2.節奏練習。3.節奏聽寫練習。4.節奏創作練習。5.歌曲練習。	1/14	7樓研習教室	1.教材「極限人聲」,請自備或於第一堂課登記團購。2.上課需自備的東西:紙、筆。
	14	吉他自學得心應手(夜)	三	19:00~21:00	林克偉	25	音樂該是去理解它的本質,不需強記深奧複雜的公式;我們要學習掌握音樂的情感,呈現給人畫面的音樂。當你聆聽音樂時能夠享受其中,並與人分享,全然體會音樂情感表現。我們最終要學會交流,音樂是門藝術,用心感受,每一分鐘都觸動心弦,讓全世界聽見屬於你自己的聲音。	1/12	5樓研習教室	1.上課需自備吉他、鉛筆、筆記本。2.教材或樂器請自備,或於第一堂課登記團購。
	15	輕鬆學彩妝初階(日)	五	09:00~11:00	莊涵羽	25	化妝是一門藝術,也是種興趣,運用彩妝包裝自己,提升膚質氣色,改善人際關係,突出自己的優點,學習彩妝技巧,讓往後的生活變得更加有自信。	1/14	5樓研習教室	1.有無基礎可。2.教材自備或第一堂登記團購(約1000元)。3.工具自備或團購。
	16	塔羅占卜初級與占星(夜)	二	19:00~21:00	宋昇易	25	課程以 78 張塔羅與 12 星座為主,探討自我、愛情、工作、人際,透過學習塔羅與星座改善並調整生活,無論是初學者或是資深玩家都能有所收穫。	1/11	7樓研習教室	以 78 張偉特塔羅為主,須自備或在第一堂課時登記團購;可先聯絡宋老師(0955026259)訂購教材。
	17	英語會話(夜)	二	19:00~21:00	許仙岱	30	教授實用生活會話,如購物、問路、觀光、電話接聽...等。	1/11	6樓研習教室	1.具國中英語程度。2.教材自備或第一堂課團購。
	18	快樂學英文(夜)	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。	1/10	7樓研習教室	1.教材-「社交哈拉英文通」-出版社: LIVE ABC (自備或第一堂登記團購)。2.本課程不由 KK 音標、自然發音教授起。報名者請先行參考課程大綱。
	19	日語初級 IX(夜)	三	19:00~21:00	吳昭梅	30	基本句型及日常生活用語。(教材:「文化初級日本語 3」第 24-26 課)	1/12	6樓研習教室	1.初學者請勿報名。2.需具動詞基本變化基礎。3.教材自備(自備或第一堂課登記團購)。4.酌收補充教材影印費。
	20	實用日語會話 I(夜)	四	19:00~21:00	黃美蘭	30	提升日語會話能力。(教材:延伸日本語會話第 1 課 會話 1-4);伊索童話朗讀、聽力練習(教材:自編)。	1/13	6樓研習教室	1.限 16 歲以上。2.需具文法基礎。3.教材自備或第一堂課登記團購。4.初學者請勿報名。
	21	中級日語 V(日)	六	09:00~11:00	黃美蘭	30	簡單日常生活會話。(教材:大家的日本語進階 I 改訂版第 34-35 課);N3 日文檢定閱讀、文法、聽力練習(教材:從文法掌握 N3)。	1/8	6樓研習教室	1.限 16 歲以上。2.需具文法基礎。3.教材自備或第一堂課登記團購。4.初學者請勿報名。
	22	基礎韓語輕鬆學(日)	一	09:30~11:30	황규진 (黃圭珍)	30	基礎文法、文法活用、對話、聽力閱讀...等,課程中安排相同文法的短篇對話安排學員的互動,搭配相關影片(韓劇、短片...等)及遊戲...等活動,融入韓國日常語法對話、音樂及時下流行並融入韓國當地文化。	1/10	6樓研習教室	1.適合初學者。2.講義(老師提供電子檔,學員自行列印)。3.上課需自備:筆記本...自己認為需要的。
	23	桌球(夜)	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。	1/11	地下室桌球室	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。
	24	經絡穴道健康法(夜)	一	19:00~21:00	蘇景星	30	經絡穴道養生保健,堪稱庶人養生寶典,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。	1/10	6樓研習教室	1.教材第一堂課登記團購(約 350 元)。2.本期教學進度:「手足同名經」經絡穴道健康法。
	25	氣機導引養生(夜)	五	19:10~21:10	賴仲成	20	透過鬆柔緩慢的動作配合呼吸導氣入體內活絡筋脈,按摩臟腑,增強排毒功能,以循序漸進、去僵求柔,提升睡眠品質,達到養生保健目的。	1/14	5樓舞蹈教室	自備瑜珈墊、礦泉水、毛巾。
	26	體適能瑜珈(夜)	一、四	18:00~19:00	金昭君	19	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。	1/10	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
	27	彼拉提斯(夜)	一、四	19:10~20:10	洪雀華	19	融合瑜珈、體操,是一種講究控制力的運動,上課內容包括核心肌群訓練及雕塑完美曲線。	1/10	4樓舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊自理。2.限女性。
	28	體能訓練與運動管理 B(夜)	二	19:00~21:00	方秣綉	20	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。	1/11	地下室體能訓練工房	1.請自備毛巾、替換衣服。2.報名者須年滿 14 歲,未滿 20 歲須填具法定代理人同意書。3.同意書及班級規範請上 https://bit.ly/2IEyBT1 下載。
	29	超前部署~基礎肌力訓練班(夜)	三	19:00~21:00	張峻瑜	20	訓練內容包括徒手訓練及現場器材訓練多關節肌群以及核心。利用間歇式訓練、組數訓練、循環式訓練、負重訓練等,依身體能負荷的範圍做訓練。(本班歡迎各年齡層加入)	1/12	地下室體能訓練工房	1.請自備毛巾、替換衣服、能記時的手錶或手機。2.報名者須年滿 14 歲,未滿 20 歲須填具法定代理人同意書。3.同意書及班級規範請上 https://bit.ly/2IEyBT1 下載。4.鼓勵樂齡,從 0 學起。
	30	體能訓練與運動管理 A(夜)	四	19:00~21:00	盧奎伍	20	1.設備計有 14 類 21 項專業健身器材,由專業教練指導正確操作方式。2.指導學員正確的體適能運動概念,依學員各自設定目標協助規劃訓練內容。3.先以動態熱身暖身,後以重量訓練為主,建立正確的動作模式避免受傷,達成最佳訓練效果。	1/13	地下室體能訓練工房	1.請自備毛巾、替換衣服。2.報名者須年滿 14 歲,未滿 20 歲須填具法定代理人同意書。3.同意書及班級規範請上 https://bit.ly/2IEyBT1 下載。
	31	爆汗美體肚皮舞(日)	五	10:00~12:00	邱慧卿	19	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。	1/14	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理。2.限女性。
	32	異國風肚皮舞(夜)	三	19:15~21:15	賴梅娟	19	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,讓學習者能藉由舞蹈認識自己,通往自己的身體中心旅行。	1/12	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理。2.限女性。3.需自備毛巾。
	33	窈窕瑜珈(夜)	一、四	20:20~21:20	洪雀華	19	瑜珈結合舞蹈元素的基本動作,可以雕塑纖細優美的身材,培養氣質高雅的舉止動作,不僅能使體態更優美,更能讓你擁有健康而結實的身體。	1/10	4樓舞蹈教室	1.不須舞蹈基礎。2.服裝、瑜珈墊自理。3.限女性。
	34	瑜珈 F(夜)	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絡。	1/10	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
	35	活力瑜珈(日)	二、五	10:15~11:15	柯夙娟	20	前準備體位法、呼吸法到鍛鍊各種瑜珈姿勢以平衡全身各部位機能,並教授洗滌、斷食療法。	1/11	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
	36	舞動有氣(日)	二、四	10:45~11:45	黃維雯 (Vicky)	19	iPARTY 16-34 ZUMBA (含韓國、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,含 2-3 首肌力訓練綜合教學。享受多種舞風,內容活潑易學,融合世界各地舞步,運用簡單舞步達到運動揮汗及修飾體態。很適合初學者。	1/11	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,如有評估能否進行此運動課程,或是穿戴護膝上課。
	37	身心靈瑜珈(日)	六	09:00~11:00	金昭君	19	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。	1/8	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。

12/6
14:00

12/6 15:00	38	動力瑜珈(夜)	二	18:30~20:30	柯夙娟	19	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。	1/11	4樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 男女兼收。
	39	塑身瑜珈(夜)	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。	1/12	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 男女兼收。
	40	瘦身熱力有氣(夜)	三、五	18:00~19:00	黃維雯(Vicky)	19	以 iPARTY+iENERGY+iWALK2 核心肌群，地板核心肌力訓練，全方位功能性訓練(黃金比例訓練)舞蹈(流行舞蹈)+肌力訓練(拳擊有氣)+伸展與流行音樂完美結合，揮汗及安全有效塑身有氣運動(本課程適合各種年齡層，沒有基礎的學員也能輕鬆加入！課程簡單有效果又有趣味性)	1/12	4樓舞蹈教室	需自備健身用手套、乾淨室內運動鞋、毛巾，並請穿著運動服。
	41	激瘦活力有氣(日)	一、四	09:30~10:30	黃維雯(Vicky)	19	以 iPARTY 舞蹈+iENERGY+ZUMBA 肌力全方位功能性訓練(黃金比例訓練)舞蹈(流行舞蹈)+肌力(拳擊有氣)+伸展，與流行音樂完美結合，安全有效塑身有氣運動(本課程適合各種年齡層，沒有基礎的學員也能輕鬆加入！課程簡單有效果又有趣味性)	1/10	4樓舞蹈教室	需自備健身用手套、乾淨室內運動鞋、毛巾，並請穿著運動服。
	42	瑜珈 G(日)	一、四	09:00~10:00	董益甄(芳瑀)	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。	1/10	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性。
	43	瑜珈 A(日)	一、四	10:20~11:20	董益甄(芳瑀)	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。	1/10	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性。
	44	瑜珈 B(日)	二、五	09:00~10:00	謝以玲	20	教導從瑜珈體位法結合十四經絡，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。	1/11	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性。
	45	瑜珈 E(夜)	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絡。	1/10	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性。
12/6 16:00	46	流動瑜珈(夜)	五	19:10~21:10	柯夙娟	19	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。	1/14	4樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 男女兼收。
	47	瑜珈 C(夜)	二、四	18:00~19:00	林珮薰	20	瑜珈結合彼拉提斯，配合呼吸法來促進新陳代謝，強化身體機能。	1/11	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性。
	48	瑜珈 D(日)	六	09:00~11:00	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絡。	1/8	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性。
	49	初級瑜珈(日)	三	10:00~12:00	張雅玲	19	透過呼吸讓身體能量上升輔助體位，強化核心平衡，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，以階段式體位教學，讓每個人可依自己強度學習，最後大休息透過精油深度放鬆，達到身心靈平衡。	1/12	4樓舞蹈教室	1. 服裝、瑜珈墊、毛巾自理 2. 男女兼收。
	50	瑜珈 H(日)	三	09:00~11:00	黃淑貞	20	從核心肌群來啟動，引導有意識的呼吸，借助核心肌群的鍛鍊，幫助你進入每個體式的練習與節奏，提高整體穩定性與專注力，達到身心靈平衡。	1/12	5樓舞蹈教室	1. 自備透氣服裝、瑜珈墊、毛巾、水。 2. 課程內容視學員程度作調整。3. 男女兼收。
	51	芳香療愈瑜珈(夜)	二、四	20:25~21:25	謝以玲	20	透過芳香精油薰香嗅吸，結合瑜珈體位法、彼拉提斯、禪柔運動及筋膜放鬆，改善並提升心靈及身體機能。	1/11	5樓舞蹈教室	1. 服裝、教具、瑜珈墊自理。2. 限女性； 3. 精油調配 300 元。
	52	瘋狂肌力核心有氣(夜)	二、四	19:15~20:15	簡婉琳(婉兒)	20	課程以熱情的音樂帶你激發燃燒熱量。主要訓練臀、腿、肩、背、核心、高有氣、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，帶您進入有氣的奇妙世界。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。	1/11	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。
53	ZUMBA(夜)	二、四	19:15~20:15	林珮薰	20	融合拉丁風格的音樂及舞蹈動作，藉由有氣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。	1/11	地下室迪斯科室	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。	



樂活慢老，拒絕肌少！社教館 LINE 您囉！

(社教館官方 LINE)