

# 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](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

Table with columns: 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. Contains 37 rows of course information.

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	瘦身熱力有氧(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(拳擊有氧)+伸展與流行音樂完美結合，揮汗及安全有效塑身有氧運動(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	激瘦活力有氧(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(拳擊有氧)+伸展，與流行音樂完美結合，安全有效塑身有氧運動(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(芳瑤)	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(芳瑤)	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	芳香療癒瑜珈(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	瘋狂肌力核心有氧(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。	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。	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)