課程表

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 本館	備註
12月15日 10點	1	NEW 手工香皂基礎班	三	09:00~11:00	趙彥洽	25	透過對於手工意成意本質的認識，進而了解油品的特性，學習配方的設計，做出專屬於適合家庸質的清潔手工皂；進而達到安全肌膚、友善環境的清潔品。	1/21	5樓研習教室	1.材料費:約2.200元。2.自備用具(第一堂課說明)：不鏽鋼鍋1/不鏽鋼杯*2/打蛋器*1/量杯*1/橡膠*1/鮮奶紙盒*1/刮刀*1/攪拌棒*1/紙口罩/砂膠手套/圍裙。
	2	NEW Hola開口說：快樂學西語	四	18:00~20:00	葉芳琇	30	西班牙語被譽為世界上最快樂的語言，希望通過學習西班牙語，提升基本溝通能力，進而增廣見聞，深入了解拉美、西語系國家的文化與思維方式。	2/26	7樓研習教室	1.教材第一堂課登記圖購。2.自備筆記本、筆。
	3	NEW 日本童話1	四	19:00~21:00	黃美蘭	30	教材為老師精心白編有聲書，讀學員以邊聽故事、邊閱讀的有趣方式來學習，課堂中亦會進行相關文法解說教學(上課採全程錄音，再將錄音檔上傳雲端，供學生複習)。	1/22	6樓研習教室(一)	1.需具文法基礎。2.「日本童話」老師自行彙編350元。3.初學者請勿報名
	4	NEW 哈達頌鉢瑜珈	四	19:10~21:10	謝婉淇	18	透過哈達瑜珈著重於呼吸與體式的練習，讓身心連結，幫助緩練身體，並且增加本體感知。課程中也包含靜心冥想的練習，最後以頌缽輔助大休息，達到深沉的放鬆與紓壓。	1/22	4樓興趣教室	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圖購)。2.男女兼收。
	5	NEW 越學越有趣	五	19:00~21:00	潘美梅	30	學習越南語的母音、子音及拼音、口說練習(打招呼、購物等日常生活用語)，及介紹越南美食及文化。	1/23	7樓研習教室	1.酌收影印費。2.自備原手筆或油性筆。
	6	NEW 輕鬆好學自然發音及KK音標	六	09:00~11:00	張華玲	30	您是否希望自己能夠「見字讀音」、「聽音拼字」，徹底告別背單字的困擾?本課程專為初學者和希望打穩發音基礎的學員設計，結合了自然發音(Phonics)的直覺式拼讀法與KK音標的精確矯正能力。相信正確的發音能力是掌握英文口說和提升單字記憶效率的關鍵。	1/24	6樓研習教室(一)	1.教材:輕鬆學好ＫＫ音標及自然發音(第一堂發記圖購)。2.自備螢光筆，三種顏色的筆及愉悅的心情：)
	7	NEW 進階日語1	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。	1/24	7樓研習教室	1.教材:大家的日本語進階Ⅰ.(出版商:大新書局ISBN-13:9789863210979.第一堂課可自記圖購)。2.課堂將不講義。3.建議選擇學員會話過「大家日本語初級」課程(未具備已交55音能力者請勿報名)。
12月15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嫵法教起，由淺至深、由簡入繁，另論及畫史畫論，題款用印等方法。	1/22	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	水墨畫 B	四	19:00~21:00	林慧瑾	25	基礎水墨的技法:山水畫樹、石雲、水等及花鳥畫梅、蘭、竹菊等分段解說示範、談構圖原理及落款 用印等知識。	1/22	5樓研習教室	1.適合一般初學者。2.教材自備。
	10	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	1/19	5樓研習教室	教材自備，或電洽林娜老師0929086796代訂購教材一組(包含毛筆、墨汁、硯台、墨市、筆掃、毛邊紙、大小文鎮、字帖)。
	11	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	1/20	5樓研習教室	自備教材(包括毛筆、墨汁、硯台、墊布、文鎮、字帖、毛邊紙)，或第一堂課登記圖購。
	12	書法教學	二	19:00~21:00	張富順	25	楷書基本筆法、行書基本筆法及架構、篇旁部首之解說、行書演變成草書的寫法。	1/19	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂課登記圖購(約1.300元)。2.工具自備或圖購。3.現場提供二台縫紉機。
	13	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，提供嶄新巧思的圖地，豐富妳、你的生活藝術，進入意想不到的"飾"界。	1/20	5樓研習教室(二)	1.自備神針、鉤針(可代購)、小剪刀、筆。2.材料費1.500元。
	14	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、水香袋、扇花圍巾課程，已有基礎者進階學習編織紋圍、提袋及帽圍。	1/20	6樓研習教室(二)	1.自備棉紙、鉤針(可代購)、小剪刀、筆。2.材料費1.500元。
	15	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一個故事，隨手讀你拍出質感的美照？課程由淺入深地掌握手機攝影的觀念與構圖技巧，再從解膠的拍照學習線對動態影像，進而認識手機剪輯軟體運用，完整運用手機紀錄最佳生活點滴。	1/22	6樓研習教室(二)	1.自備手機或平板。2.本課程會3堂外拍課程，須統一投保旅遊平安險，保險費及外拍課程行伸費用由學員自付。
	16	跨域美學～手繪生活藝術	五	19:00~21:00	張惠英	25	教導手作植盆、編織、焙畫、油畫棒、水性色鉛筆及坪花筆畫等，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、激點日常，歡迎新學員加入。	1/23	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂課登記圖購；2.工具自備或圖購。
12月15日 11點	17	就要烏克-烏克就要	二	19:00~21:00	梁子謙	25	認識烏克麗麗樂器基本構造，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。	1/20	7樓研習教室	1.請自備烏克麗麗。2.酌收150元影印費。
	18	初級二胡	三	10:00~12:00	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.課堂中個別指導與自我練習。	1/21	7樓研習教室	學習諮詢、樂器、樂譜、體音夾代購或相借
	19	FUN心二胡	三	19:00~21:00	盧志遠	25	1.流行音樂曲目為主。2.二胡各調C、D、F、A、^{b}B練習。團體演奏、一、二聲部合奏。	1/21	7樓研習教室	請洽:0917-757090 盧老師。
	20	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。	1/19	7樓研習教室	1.教材-雜誌-出版社：LIVE ABC(第一堂登記圖購或自行購買二手書)。
	21	英語會話	二	19:00~21:00	張華玲	30	教授實用日常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。	1/20	6樓研習教室(一)	1.具國中英語程度。2.教材-雜誌-出版社：LiveABC(第1堂課圖購或自行購買二手書)
	22	快樂聽說學日語5	三	19:00~21:00	吳昭梅	30	1.初級日語實用文型、加強聽力及生活會話練習。2.日本生活文化相關介紹。	1/21	6樓研習教室(二)	1.適合學過「大家的日本語」程度學習者。2.酌收講義影印費170元。
	23	基礎日語2	五	19:00~21:00	吳章瑤	25	1.基礎日語單字、文法、會話。2.其他相關課外補充。	1/23	6樓研習教室(二)	1.教材:書名:大家的日本語初級Ⅱ.(出版商:大新書局.ISBN-9789863210870.第一堂課可自行圖購)2.酌收講義日文50體幾才會解答。
	24	輕鬆學日語6	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)	1/23	6樓研習教室(一)	1.須有了型變化基礎。2.教材自備「文化初級日本語1」-680元，或於第一堂課登記圖購。
	25	基礎韓語快樂學	一	19:00~21:00	胡令珠	25	由於大部分的台灣人腦中並無任何的韓文字，因此在教學中，將以大量的圖像及單曲、影片引導初學者由零進入韓文的世界，課程內容簡單有趣，能不斷維持學習的動機。讀學習者能達到(1)看到字都會念、(2)自我介紹、(3)數字、(4)簡單的對談等四個目標。	1/19	6樓研習教室(二)	1.適合初學者。2.自備手機、筆記本、筆。3.教材老師自備。
	26	韓語輕鬆學	五	10:10~12:10	黃圭珍	30	從文法活用、對話練習、聽力閱讀…等，隨課堂進度安排初級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。	1/23	6樓研習教室(一)	1.教材-印材料2.適合有韓文基礎者。3.上課請自備：筆記本及自己需要的文具/用品。
12月15日 11點30分	27	經絡穴道健康法	一	19:00~21:00	蘇景星	30	經絡穴道實生保健，揭稿臣人養生實典，乃華人老祖宗農珍貴遺產之一，華人之偉大發現"經絡穴道，是現階人體的一把鑰匙。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。	1/19	6樓研習教室(一)	1.適合想學習「大家的日本語」程度學習者。2.酌收講義影印費170元。
	28	桌球	二	19:00~21:00	曾城結	20	1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。	1/20	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。
	29	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。	1/20	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18歲須填具法定代理人同意書，使用同意書及法定代理人同意書請至本館網站下載。
	30	體適能肌力強化訓練	二	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肌力感，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、肩頭、臀腿、核心、手部肌群)等等的基本訓練模式，了解自身體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。	1/21	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18歲須填具法定代理人同意書，使用同意書及法定代理人同意書請至本館網站下載。
	31	基礎肌力訓練	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。	1/22	地下室體能訓練工房	1.自備水壺、毛巾、須穿著運動鞋、瑜伽墊(不可以穿休閒鞋)。2.報名者須年滿14歲,未滿18歲須填具法定代理人同意書，使用同意書及法定代理人同意書請至本館網站下載。
	32	中高齡綜合肌能訓練	二	09:00~11:00	戴珮淳	20	課程著重於增強核心肌群、提升平衡與穩定性。課程中使用彈力帶、繩梯、抗力球、甜甜圈，透過不同動作組合，強化全身肌肉協調性並改善體態。	1/20	7樓研習教室	請自備毛巾、水。
12月15日 12點	33	爆汗美體肚皮舞	五	10:10~12:10	邱慧卿	18	適合常期鍛鍊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。每期教授一支舞蹈。	1/23	4樓興趣教室	1.服裝自理。 2.限女性。
	34	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，透往自己的身體中心旅行。	1/21	4樓興趣教室	1.服裝、道具自理。 2.限女性。3.需自備水、毛巾。
	35	纖體雕塑活力有氧	一.四	09:30~10:30	黃維雯	18	1.瑜珈呼展 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。	1/19	4樓興趣教室	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。
	36	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/塑身球訓練讓瑜伽更多元化！注重肌肉伸展和呼吸結合，讓身材線條會更加修長美麗。	1/19	4樓興趣教室	1.服裝、啞鈴(約1.5~2磅)2支、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
	37	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。	1/19	5樓興趣教室	1.服裝、彈力圈、啞鈴、花生球、瑜珈墊自理。2.限女性。
12月15日 13點30分	38	極球有氧	二.五	10:20~11:20	陳怡萍	20	藉用極球搭配臂、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唷！	1/20	5樓興趣教室	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。
	39	瑜珈 B	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，浪筋筋鬆放鬆。	1/20	5樓興趣教室	1.服裝、教具(浪筒、啞鈴)、瑜珈墊自理。2.浪筒、啞鈴可代購。3.限女性。
	40	輕鬆舞動有氧	二.四	10:40~11:40	黃維雯	18	1PARTY 52-53 +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)歌不同風，1首肌力訓練結合教學。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陣汗及修飾體態。很適合初學者。	1/21	4樓興趣教室	需自備輕沙室內穿運動鞋、毛巾，請穿著運動服。如有膝蓋受傷者，請先潛鎮調理大病，自行評估能否進行此運動課程，或是穿氣護膝上課。
	41	紓壓頌缽瑜珈	三	10:00~12:00	張雅玲	18	從脈輪開發化心跳熱身，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，最後大休息透過頌缽深度放鬆，達到身心愉悅。	1/21	4樓興趣教室	1.服裝、瑜珈墊、毛巾自理 2.男女兼收。
	42	動靜平衡頌缽瑜珈	三	09:00~11:00	謝婉淇	20	第一小時由靜心冥想開始課程，接著為瑜珈動態體式練習，鍛練強化肌力及心肺功能的提升。第二小時則為緩慢伸展態的體式練習，並有頌缽輔助，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。	1/21	5樓興趣教室	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圖購)。2.男女兼收。
12月15日 14點30分	43	瑜珈 D	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骨。	1/31	5樓興趣教室	1.服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。2.限女性。
	44	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，為整個鍛練過程增添樂趣。	1/20	5樓興趣教室	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。
	45	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。	1/19	5樓興趣教室	1.服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。2.限女性。
	46	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，並教授費身洗腦法。	1/20	4樓興趣教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
	47	瘦身熱力核心有氧	三.五	18:00~19:00	黃維雯	18	1.瑜珈呼展 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。	1/21	4樓興趣教室	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。
12月15日 15點	48	核心瑜珈	二.五	09:00~11:00	林亞鈞	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。	1/20	4樓興趣教室	1.自備毛巾、飲用水、瑜珈墊。2.男女兼收。3.無基礎可
	49	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)	1/30	5樓興趣教室	1.服裝、瑜珈墊、瑜珈磚自理：2.男女皆可。
	50	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、激動訓練、脊椎矯正、柔軟度、深呼吸等全方位，促進身心靈健康的瑜珈。	1/20	4樓興趣教室	1.服裝、啞鈴(約1.5~2磅)2支、浪筒、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
	51	塑身瑜珈	三	19:10~21:10	柯夙娟	20	加強局部雕塑，想擺那裡就擺那裡，讓身體線條更明顯，並教授費身洗腦法。	1/21	5樓興趣教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
	52	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。	1/19	5樓興趣教室	1.服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。2.限女性。
12月15日 15點	53	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。	1/19	5樓興趣教室	1.服裝、彈力圈啞鈴、花生球、瑜珈墊自理。2.限女性。
	54	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，並教授費身洗腦法。	1/23	4樓興趣教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
	55	流行MV有氣舞蹈	二	10:10~12:10	林亞鈞	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，讓你能快速地進入舞蹈情境，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。	1/20	地下室迪斯可室	1.自備毛巾、飲用水。2.男女兼收。3.無基礎可
	56	瘋狂肌力核心有氧	二.四	19:15~20:15	簡婉琳	20	課程以熱情的音樂帶你激發燃燒熱量。主要訓練有臂、腿、胸、肩、核心、高有氧、爆發性啓動身體能量反應訓練到達有力道協調訓練。感受著燃燒熱的快感，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，也能訓練到臂腿及完美曲線。本課程運動強度：中度。	1/20	5樓興趣教室	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。
	57	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。	1/20	地下室迪斯可室	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。

請自行留意課程表開課日期，恕不另行通知～◎本簡章若有未盡事宜，仍以本館最新公告為準