

高雄市政府環境保護局中區資源回收廠居民回饋設施

第 40 期藝文研習班招生簡章

一、宗旨：

高雄市中區資源回收廠為回饋廠址所在地之行政區域及周界二公里範圍內之行政區里居民，倡導正當休閒活動，免費提供居民所需之各項研習活動，以提昇市民生活品質，擴展生活領域，促進身心平衡健全發展。

二、辦理單位：

高雄市政府環境保護局中區資源回收廠。

三、參加回饋居民（報名資格，請注意課程表「備註欄」規定）：

高雄市

三民區各里，共 86 里。

左營區：新上里、新中里、菜公里、福山里。

鳥松區：大華里、鳥松里、夢裡里。

仁武區：大灣里、八卦里、五和里、赤山里、高楠里。

以上共 98 個里之居民。

四、報名時間：

1. 報名時間：114 年 6 月 15 日（星期日）上午 8:30 起至 15:00 止（當日報名額滿為止）。

如報名日遇高雄市宣佈停止上班日，報名時間延至次週之同一時間、地點，開課時間亦比照順延一週，本廠不再另行通知。

2. 額滿班級提前截止報名。

五、索取簡章及報名地點：（可上網查閱簡章、相關訊息及下載報名表）

1. 地點：中區資源回收廠回饋設施（高雄市三民區鼎金一巷 22 號）。

2. 開放時間：星期一至星期日（星期一、星期四休館除外）上午 8 時 30 分至下午 5 時，

3. 電話：350-9143。

4. 網址：<https://crrp.kcg.gov.tw/>

六、報名程序：

1. 填寫報名表。

2. 查驗國民身分證（無身分證者，查驗戶口名簿正本）。

3. 請自行貼 1 吋半身照片於報名表上。

七、上課時間：114 年 6 月 28 日至 114 年 8 月 31 日，共計：10 週（如課程表）。

八、上課地點：同報名地點，中區資源回收廠回饋設施（高雄市三民區鼎金一巷 22 號）。

電話：350-9143

九、附則：

1. 一律現場報名（國小六年級以下學童，須由家長陪同報名），每戶限報名 2 名，每人限報名一班。

2. 報名後其他個人因素，無法上課者，概不受理申請轉班及保留。另缺課時數達總上課時數三分之一以上（含三分之一）者，喪失下一期報名資格。
3. 學員經報名後不得換人，藝文班上課時間謝絕旁聽、試聽，以免影響課堂秩序。
4. 遇國定假日、連續放假日、天災（颱風、水災、地震市府宣佈各級學校不上課時）日後不再補課。
5. 如有連續兩期班別未達開班人數之下限者（10 人），暫停開班。
6. 每班所需教材、書籍、用具、服裝等，視各班需要由指導老師公佈，學員自行購置。
7. 第一堂開課，不舉行始業式，各班學員依照課程表排定時間及地點，自行至教室上課。（不另行通知）
8. 健康塑身瑜伽、經絡排毒瑜伽及**流行舞蹈班**僅限女子參加，請勿帶兒童前往上課，避免因乏人照顧而發生意外。
9. 跆拳道防身術暨體適能班、**書法基礎班**、桌球基礎與進階班、太極拳（如有兒童參加）為顧及安全，須有家長接送上、下課。
10. 簡章內容如有更正，以報名當日現場公告為準。
11. 學員上課期間如遇疫情，請自備口罩全程配戴，如有接觸史或發燒、咳嗽及呼吸急促症狀等，請儘速就醫或在家休養，請勿參加研習。

課程表

班 別	星期	時 間	教 師	學 經 歷	招收 人數	教 學 內 容	開課 日期	上課 地點	備 註
健康塑身瑜伽	六	09:00 至 10:00	葉素足	20 年瑜伽教學經驗，曾任社會局東區福利中心、阮綜合醫院、鹽埕舞知舞蹈社、中國信託銀行、花旗銀行，現任於龍華國小及寶珠溝里民活動中心瑜伽專任老師。	20	將透過簡易瑜伽體位伸展，腹肌訓練強化核心肌群，促進全身血液循環與新陳代謝增強免疫力讓妳健康又美麗。	114.6.28	韻律教室	1. 僅限女子參加。 2. 自備瑜伽墊及毛巾 3. 為顧及人身安全，患有心臟病、高血壓等不適合激烈運動者，請勿報名。
經絡排毒瑜伽	六	10:10 至 11:10	葉素足	同上	20	將透過簡易瑜伽體位伸展，活絡筋骨紓解壓力疏通經脈肝膽排毒，改善頭痛失眠肩膀僵硬腰背酸痛便秘等等問題，讓妳健康又美麗。	114.6.28	韻律教室	1. 僅限女子參加。 2. 自備瑜伽墊及毛巾 3. 為顧及人身安全，患有心臟病、高血壓等不適合激烈運動者，請勿報名。
跆拳道防身術暨體適能班	六	14:00 至 15:30	高平泉	WT 國際跆拳道總部國際級七段師範、中華民國體育總會國家級教練裁判、高雄市體育會跆拳道委員會委員、高雄市獅湖. 光武國小跆拳道教練、高雄科技大學跆拳道校隊教練、自立忠孝跆拳道訓練中心館長。	30	1. 品勢套路教學。 2. 跆拳道趣味體適能。 3. 跆拳道防身術。	114.6.28	韻律教室	1. 服裝自備。 2. 限國小三年級以上學生及社會人士。

班 別	星期	時 間	教 師	學 經 歷	招收 人數	教 學 內 容	開課 日期	上課 地點	備 註
書法基礎班	六	14:00 至 16:00	吳文生	學歷： 國立高雄師範大學書法研究所畢業 現任： 高雄市蘭亭書學會 理事長 鎮港園社區大學書法老師 高雄市意誠堂關帝廟書法老師 高雄市環保局南區廠藝文班書法老師 展覽事蹟： 國內— 高雄師範大學圖書館書法創作個展 2000 年高雄市美術館百位書法家、高雄市文化中心、高雄市議會、高雄市政府四維行政大樓、國軍 802 醫院、大同醫院等書法聯展。 國外— 日本全日展書法會 特選、日本東京大日本書藝院 準特選、韓國東亞國際書法文化交流展參展。	25	書法是中華文化的重要象徵，亦是一門蘊含深厚美學意涵的古老傳統藝術。本課程將透過實際書寫與創作，引導學員領略翰墨線條之美，在筆墨流轉之間陶冶性情、舒展心靈，激發視覺與情感的共鳴。學員將於臨池練習中體會書法之樂，讓書法融入生活，結合休閒、教育與實用，成為雅致的生活藝術。 課程內容包括： 1. 書法用具介紹、正確的書寫姿勢與執筆、運筆方法說明。 2. 書法字體的演變淺談。 3. 基本筆法示範與練習、臨帖要領解析與練習、臨摹示範與批改。	114.6.28	交誼廳	1. 對象： 喜好書法者（初學者亦可）。 2. 學員自備物品： 文房四寶（筆、墨、紙、硯及墊布、字帖。
桌球基礎班	六	14:00 至 16:00	莊漢傑	世界桌球排名第六名及 2014 奧運代表莊智淵之教練。	25	1. 執拍正確握法。 2. 正、反手舉球。 3. 正、反手步法移位。	114.6.28	康樂室	1. 球具自備。 2. 限七歲以上。

班 別	星期	時 間	教 師	學 經 歷	招收 人數	教 學 內 容	開課 日期	上課 地點	備 註
桌球進 階班	日	09:00 至 11:00	莊漢傑	同上。	25	1. 正、反手舉球。 2. 正、反手抽球。 3. 正、反手步法移位。 4. 學員技術進度進階教學。	114. 6. 29	康樂室	1. 球具自備。 2. 已有桌球基礎者。
流行舞 蹈班	日	09:00 至 11:00	吳珮茹	高醫街舞老師、婚禮舞團、受邀高雄 Pub 舞蹈表演、受邀屏東音樂 Pub 舞蹈表演、復華中學原民社團舞蹈老師、桃源國中熱舞舞蹈老師。	20	1. 促進身體協調與美感。 2. 學習過程中，讓自己更有成就感與自信心，提升自身魅力。 3. 舞蹈著重舞者對音樂的結連及自身感受的表達，進而抒發情緒。 4. 訓練肌肉力量與肺活量，可強身健體。 5. 舞蹈是一種靜而動，動而靜，可緩解肌肉緊張與穩定情緒。 6. 藉由節奏，訓練聽力跟身體律動。 7. 因為是團體課程，增進社交技巧。	114. 6. 29	韻律教室	1. 對舞蹈(排舞、MV 流行舞、風格舞)有興趣且願意學習者(限女子參加)。 2. 請穿著輕便服裝與運動鞋。 3. 請自帶水壺及毛巾擦汗用。 4. 若有想學習的，歡迎與老師討論下次課程。 5. 請帶著放鬆與開朗的心情來跳舞。
太極拳	日	10:30 至 12:00	蘇育萱	救國團太極拳教練 春秋太極武術協會教練	15	1. 傳統太極拳九九式競賽套路。 2. 太極拳在身心修養上是一種輕鬆柔和的運動，養氣修身最具效益，增加血液循環、新陳代謝、平衡感，道家謂『精、氣、神』身體自然強健。	114. 6. 29	交誼廳	1. 身著寬松上衣、功夫褲、功夫鞋。 2. 自備毛巾與水。

中區資源回收廠回饋設施藝文研習班第40期報名表

姓 名		身分證 字號		學 號		第一聯： 存回饋設施
出 生 年月日		性 別	☐ 男 ☐ 女	電 話	(公) (宅)	
職業	☐ 軍 ☐ 公 ☐ 教 ☐ 商 ☐ 工 ☐ 學生 ☐ 農 ☐ 服務業 ☐ 其他					
戶籍 地址	高雄市 區 里 路 街 巷 號 樓					
學歷	☐ 大學以上 ☐ 專科 ☐ 高中、職 ☐ 國中 ☐ 小學、識字 ☐ 其他					第二聯： 學員自存
報名 班別	☐ 健康塑身瑜伽 ☐ 經絡排毒瑜伽 ☐ 跆拳道防身術暨體適能班 ☐ 書法基礎班 ☐ 桌球基礎班 ☐ 桌球進階班 ☐ 流行舞蹈班 ☐ 太極拳					
1.本報名表如有需要可自行影印。 2.報名時須攜帶國民身分證或戶口名簿正本、報名表。 3.報名時請正確填寫報名表並於照片欄貼上照片一張。						

姓 名		身分證 字號		學 號		第二聯： 學員自存
出 生 年月日		性 別	☐ 男 ☐ 女	電 話	(公) (宅)	
職業	☐ 軍 ☐ 公 ☐ 教 ☐ 商 ☐ 工 ☐ 學生 ☐ 農 ☐ 服務業 ☐ 其他					
戶籍 地址	高雄市 區 里 路 街 巷 號 樓					
學歷	☐ 大學以上 ☐ 專科 ☐ 高中、職 ☐ 國中 ☐ 小學、識字 ☐ 其他					第二聯： 學員自存
報名 班別	☐ 健康塑身瑜伽 ☐ 經絡排毒瑜伽 ☐ 跆拳道防身術暨體適能班 ☐ 書法基礎班 ☐ 桌球基礎班 ☐ 桌球進階班 ☐ 流行舞蹈班 ☐ 太極拳					
1.本報名表如有需要可自行影印。 2.報名時須攜帶國民身分證或戶口名簿正本、報名表。 3.報名時請正確填寫報名表並於照片欄貼上照片一張。						