

高雄市鳳山長青學苑113年度下學期【樂齡推廣課程】招生簡章

編碼	班級名稱	授課老師	每週上課時間	教室	名額	課程簡介
B34	手機攝影入門技巧	黃麗	四 10:10-12:10	201	36	教學初學者掌握手機攝影的基本技巧和方法,提升拍攝技能,最終能夠獨立創作出具有個人風格的手機攝影作品。透過系統學習,即使是零基礎的學員也能夠逐步成長為手機攝影的愛好者。
B35	從易經中學習見機而作	徐錦文	四 10:10-12:10	205	60	易經 64 卦的邏輯智慧,內容充滿生活智慧,處世哲學,讓我們明瞭見機而作之道,避免失機而悔,提昇心靈。書籍費 120 元。
B36	實用社交舞	林民賢	四 10:10-12:10	多功能	50	由淺入深教學探戈,恰恰的步法,培養優雅舞姿,以時下流行歌曲編排舞步。
B37	手機影像創意編輯班	連蘭惠	四 13:00-15:00	204	36	從素材蒐集、拍照技巧、影片架構由基礎到進階,可製作旅遊影片、個人專輯、中秋節、聖誕新年賀歲影片。此課程另有安排戶外教學 1 次(費用另計)。安卓蘋果手機/平板都適用。教材費:講義 20 元。
B38	台語日語初級歌唱班	陳珮珮	四 13:00-15:00	205	60	介紹 50 音、發音練習,教唱日文歌曲及台語歌曲,讓同學們輕鬆快樂歡唱。教材費:講義 200 元、有聲教材 150-200 元(自由選購)
B39	魏碑楷書技法、晉代行草風韻	朱國和	四 15:10-17:10	201	40	本課程教授魏碑楷書、晉代行草的書寫方法。從工具材料、碑帖的選擇,到執筆、臨摹、創作,循序漸進,適合初學者和進階研究者,能夠輕鬆、快速的寫出一手好字,提高美學素養;充實生活。教材費:講義 100 元。
B40	手機攝影生活趣	連蘭惠	四 15:10-17:10	204	36	手機平板相機功能、拍攝技巧運用、透過手機軟體輕鬆拍照。主題拍攝-人像自拍、旅遊風景、花卉、美食拍攝;照片製作賀卡、編修拼貼,一條龍學習讓您更上手。安卓蘋果都適用。教材費:講義 20 元、戶外教學保險費 40 元 2 次。
B41	國台語金曲歡唱班	陳珮珮	四 15:10-17:10	205	60	國台語歌曲分析欣賞,認識簡譜、音名、裝飾音、轉音、樂理教學,讓同學輕鬆學唱,快樂歌唱。教材費:講義 200 元、有聲教材 150-200 元(自由選購)
B42	國標基礎班	歐陽勁和	四 15:10-17:10	多功能	50	浪漫拉丁倫巴舞曲裡培養正確標準的基本步與句型,舞伴互相引導跟隨,也有酷炫的舞套練習,深入淺出,加強調整正確句型、良好引導。
B43	中音直笛高階班	許文玲	五 08:00-10:00	202	40	本班看譜、節奏、吹奏已有多年經驗,教材包含難、易曲子;民謠、本國及西洋流行歌,也有古典木笛曲,豐富音樂鑑賞能力。歡迎有吹奏基礎的音樂愛好者加入。教材費 100 元,需自備中音直笛(可由老師代購)。
B44	二胡中階班	郭梓麒	五 08:00-10:00	204	32	學習拉奏熟悉的民謠小品,懷念老歌,享受拉琴的樂趣。(需學過 D 調、G 調把位音階)教材費:樂譜 200 元。
B45	合唱班	張怡君	五 08:00-10:00	205	60	發音練習、聲部練習、歌唱技巧個別指導,教唱流行歌曲、藝術歌曲,包含齊唱、二部(三部)合唱教學。教材費 200 元,伴奏費另計依人數分攤。
B46	二胡初階班	郭梓麒	五 10:10-12:10	201	32	二胡是一項容易學習和表現力強的樂器,從歌謠、民間歌曲、傳統國樂都是非常適合拉奏,歡迎喜愛二胡且無基礎的朋友,一起來享受拉琴的樂趣。教材費:樂譜 1 本 100 元。
B47	保健運動班	黃美華	五 10:10-12:10	多功能	50	暖身運動,放鬆筋骨,增強四肢靈活度,提升身體平衡感預防跌倒;有氧舞蹈活絡筋骨,全身流汗達到運動效果。需自備彈力帶。教材費:講義 50 元。
B48	數位相機攝影解析班	鄭承榮	五 13:00-15:00	204	60	報導攝影、紀實攝影、人文風景、純風景、花卉、煙火、晨昏、慢速攝影、追拍搖鏡、風動、建築,等攝影藝術創作。本班有多次戶外教學,須配合辦理平安保險。
B49	國台語歌唱班	張怡君	五 15:10-17:10	205	60	國台語流行歌曲教唱,發音練習、歌唱技巧,搭配個別指導。教材費 200 元,伴奏費依人數分攤。

一、主旨：針對高齡者學習需求，提供多元課程，推動高齡生涯規畫，激發學習精神學習理念。

二、指導單位：高雄市政府社會局

三、主辦單位：高雄市政府社會局長青綜合服務中心

四、承辦單位：義守大學 官網：<http://www.isu.edu.tw/eec>

電話：07-7470668、傳真：07-7470807

五、報名資格：設籍高雄市年滿 55 歲(58 年次)以上之市民

六、上課期間：113 年 9 月 2 日(一)113 年 12 月 20 日(五)(共 16 週)

七、上課地點：高雄市鳳山老人活動中心(鳳山區光遠路 222 號-大東公園內、近大東捷運站 1 號出口)

八、報名方式：現場報名。

九、報名日期：113 年 7 月 24 日(三)、113 年 7 月 25 日(四)，額滿抽籤，未滿額之班級可繼續報名。

十、報名時間：當日上午 9:00 至 11:30、下午 1:30 至 4:30。於 7 月 31 日(三)上午 9:00 電腦抽籤，並公告結果於 203 辦公室。

十一、報名地點：高雄市鳳山老人活動中心 203 辦公室

十二、報名規定：

(一) 每人報名不限班數，報名時請填妥報名表及攜帶身分證正本或出具戶口名簿正本加上任一有照片之證件，若無攜帶身分證正本或上述相關證明，恕不接受報名。

(二) 報名後請依規定時間準時上課，恕不另行通知。

十三、收費標準：

(一) 每班每期 900 元。

(二) 持有效中度以上身心障礙證明、低收入或中低收入戶證明報名者學費減半。(報名時須出具證明)

(三) 上課所需教材與講義費用另計。

十四、未達開班人數(25 人)之班級，於 8 月 23 日(五)上午公告於本苑網站及粉絲團/鳳山老人活動中心及辦公室。請持收據正本至辦公室辦理退費，恕不另行通知。

十五、開班之班級退費標準：需持收據正本至 203 學苑辦公室辦理

(一) 第一階段：8 月 30 日(五)前，全額退費。

(二) 第二階段：9 月 2 日(一)至 9 月 6 日(五)間，每班次扣除 25%行政費用後退還。

(三) 第三階段：9 月 9 日(一)至 9 月 13 日(五)間，退還 50%費用，逾期不再受理。

十六、上課期間，原則上採用實體授課，因應不可抗力因素致無法實體上課時，將採用線上授課，學員若不能配合上課時視同缺席，不退費亦不補課，請斟酌報名。

十七、各班每次上課時數為 2 小時，為維護上下課秩序，請各位教師及學員共同遵守。學員座位由本苑電腦抽籤決定，請於開課後查看點名表，並依座號入座。

十八、收據請妥善保管作為上課資格之證明。

十九、國定假日或本苑因公務、活動或遇颱風、地震、天災因素而公告停課(放假標準比照國小，請長輩注意新聞發布)，需請各班另行安排補課。

二十、本簡章內容如有異動，依本苑公告內容為準。各式公告請見本苑網頁最新消息：

https://www.isu.edu.tw/newsite/news_v01.php?dept_mno=809&dept_id=5，

可掃描右下角條碼查看最新消息。



113 年度下學期【樂齡推廣課程】介紹

編碼	班級名稱	授課老師	每週上課時間	教室	名額	課程簡介
B01	國台語歡喜歌唱 A 班	胡明芳	一 08:00~10:00	205	60	教唱卡拉 OK 可點唱的歌曲，含新歌流行歌曲。教識簡譜、唱譜及唱詞。教材費：歌本 200 元(必購)，VCD、CD 各 150 元(選購)
B02	健康單人舞	林素蘭	一 08:00~10:00	101	36	單人律動、單人探戈、恰恰、華爾滋、吉魯巴等，無基礎可。需自備乾淨室內運動鞋。
B03	一期一會日文進階班 II	郭彥志	一 10:10~12:10	202	45	從大家的日本語(進階 II)第 48 課教起，建議至少大專院校日語 1 年半以上程度，需已知動詞變化及普通形...等文法。課程進度隨學員學習狀況滾動調整。教科書請學員自行購買。
B04	易經 64 卦生活智慧	徐錦文	一 10:10~12:10	204	60	本課程重視《易經》義理之解讀，期待人生境界的趨吉避凶與自然開闊，易經生活化，可以成為修心養性的寶典，讓大家可以有正面的人生觀，讓更多人理解易經的奧妙。教材費：講義 100 元。
B05	國台語歡喜歌唱 B 班	胡明芳	一 10:10~12:10	205	60	教唱卡拉 OK 可點唱的歌曲，含新歌流行歌曲。教識簡譜、唱譜及唱詞。教材費：歌本 200 元(必購)，VCD、CD 各 150 元(選購)
B06	國際排舞基礎班	李宜寬	一 10:10~12:10	101	36	舞步多元、簡單易學，適合新手。可個人獨享或團體共樂，能從中學到優雅的姿勢、放鬆心情且達到健身效果。兼用中西流行音樂，加入了曼波、恰恰、倫巴、爵士等舞步。課程全部教跳國際排舞平台公告的舞碼。需自備乾淨白色室內運動鞋。講義費 40 元；治裝費另計。
B07	素描進階班	鄭雅穗	一 13:00~15:00	201	35	觀察事物形體的結構關係進行分析與理解，運用線條的明暗色階變化，表達事物的豐富層次感。畫冊、四支筆、軟橡皮、紙筆、講義共約 300 元。(需有素描基礎)
B08	基礎日語班	郭彥志	一 13:00~15:00	202	45	從『新 e 世代日本語第 1 冊』第 14 課教起，建議至少已會日語平假名五十音。課程進度隨學員學習狀況滾動調整。自備課本。
B09	素描基礎班	鄭雅穗	一 15:10~17:10	201	35	從基本線條、色階、型態開始訓練，運用講義圖稿分析基本架構與輔助線的方法，畫出各種立體透視圖，有效養成素描訓練，表達事物的豐富層次。教材費：畫冊、四支筆、軟橡皮、紙筆、講義共約 300 元。
B10	手機進階應用班	倪昇暉	一 15:10~17:10	202	36	目前趨勢下，日常會用到的手機 APP 教學，行動支付的應用、網路購物的教學、社群聊天的操作-以 Facebook(臉書)為主教學，讓學員認識手機的重要性及實用性。
B11	手機 Google 快易通	張嘉慶	二 08:00~10:00	201	32	學會 Google 產品(例如：相簿、地圖、Youtube、助理)，各種必備操作技能，由淺入深掌握 Google 各種產品的手機應用技巧。PS：(請自備可上網的 Android 智慧型手機)
B12	詩詞欣賞	陳玉燕	二 08:00~10:00	204	60	詩詞賞析，包含詩經、樂府詩、古詩、唐詩、宋詞。教材費：講義 150 元。
B13	健康多功能運動	陳琪琪	二 08:00~10:00	多功能	60	各式多功能運動教學，強化核心肌群、肌耐力。請自備彈力帶、瑜珈墊、彈力球與響板(可由老師代購彈力球與響板共 100 元、瑜珈墊 350 元、彈力帶 100 元)。
B14	電腦 ODF 到 PDF 免費文書軟體	張嘉慶	二 10:10~12:10	201	32	免費文書、試算表、簡報軟體與 PDF 工具應用(LibreOffice、PDFsam Basic)、其他免費軟體資源(解壓縮)分享。(請自備 Windows10/11 筆記型電腦)
B15	國台語金嗓歌唱班	陳琪琪	二 10:10~12:10	204	60	國台語歌曲分析欣賞，認識簡譜、音名、唱名、裝飾音、轉音，樂理教學，讓同學輕鬆學習，快樂歡唱。教材費：講義 200 元、CD150 元(自由選購)
B16	盆景及蔬果栽培班	黃傳賢	二 10:10~12:10	205	60	結合理論與實務操作，學習如何幫植物修剪、施肥，及有機蔬果、觀賞花木的栽培管理。教材費：講義 50 元，植栽材料另計。
B17	武術及運動	陳慈玲	二 10:10~12:10	101	36	武術運動入門，教學步法、身法，搭配暖身、平衡、拉筋、緩和等，促進身體關節的靈活度及促進肌耐力，不需任何器具，適合所有人的運動。需自備乾淨室內運動鞋。

編碼	班級名稱	授課老師	每週上課時間	教室	名額	課程簡介
B18	舞動青春有氧班	宋孟潔	二 10:10~12:10	多功能	60	課程將時下流行音樂結合有氧步型，不管是否有運動經驗都能從中獲得極大的樂趣與運動的效果，有效提升身體五大適能，延緩老化。
B19	琵琶柳琴中阮初階班	吳素梅	二 13:00~15:00	204	45	琵琶、柳琴、中阮屬於彈撥樂器，藉由熟悉的中外歌曲，以及基礎訓練的練習曲，達到學習及娛樂的效果。講義費：100 元。
B20	皮拉提斯-核心肌力訓練	宋孟潔	二 13:00~15:00	101	36	有別於瑜珈著重柔軟度與肌耐力訓練，強調呼吸及體位法；皮拉提斯更注重新運用身體的肌肉來加強核心，整合身體骨骼。課程需自備瑜珈墊、彈力繩、滾筒(可由老師代購)。本教室不得穿室內鞋進入。
B21	日語旅遊生活會話	吳昭梅	二 15:10~17:10	201	45	輕鬆地學習日常生活實用會話、旅遊日語會話。學員須具有動詞基本變化能力。教材費：1. 大新書局『聽想說初級日語會話』380 元 2. 講義 100 元。
B22	二胡高級班	俞雪琴	二 15:10~17:10	202	32	課程將會搭配「適合高級程度」的流行音樂與二胡曲，讓學員了解二胡高級程度的演奏技巧。講義費 50 元多退少補。★恕不收無基礎者★
B23	養真集	李鸞英	二 15:10~17:10	204	45	古聖先賢的警世之語，分上下兩卷共 60 篇，以道家修身之學，輔佛家、儒家之說，論出世兼及入世，述長生更至超生，為三教合一，在家出家的末後修行前導。
B24	漢醫養生	陳慈玲	三 08:00~10:00	205	60	介紹中醫養生的概念，藥食通用的蔬果、常用藥材認識等，讓各位同學了解如何透過簡單材料保養身體。教材費：講義 130 元(選購)。
B25	青春歡笑手語班	朱建安	三 10:10~12:10	201	48	本班課程基本手語教學及手語歌教學並進，無須手語基礎，只要開心來學習，教材費：講義 100 元。
B26	國台語歌唱班	黃品秀	三 10:10~12:10	204	60	精選流行國台語歌曲教唱，加強節拍、音準、句子的流暢，唱出歌曲的味道。教材費：必購講義 200 元，影音輔助教材 150 元自由添購。
B27	舒活瑜珈	蔡佳珊	三 10:10~12:10	多功能	50	瑜珈可以有效釋放與舒緩身心壓力，同時能強化核心肌群，提高身體各部位的靈活性，規律練習瑜珈能夠增進身心靈健康。學員僅需自備瑜珈墊、溫開水與毛巾，以及一顆輕鬆愉快的心來享受練習即可。
B28	快樂生活美語	楊寧台	三 15:10~17:10	202	51	旅遊英文：通過海關對話及機場搭機等，以基本句型及字彙即可得心應手。生活用語：日常生活用語及溝通。英文歌曲增進聽力及詞彙。講義費 50 元。
B29	中音直笛吹奏班	許文玲	三 15:10~17:10	204	48	中音直笛是國中生在學校必學的樂器，聲音溫潤飽滿最貼近人聲。本班是延續課程，同學們都小有經驗，但是老師還是會從看譜、音符、簡譜、指法、吹奏等基礎開始教起，歡迎新朋友加入。教材費 100 元，需自備中音直笛(可由老師代購)。
B30	活力運動班	黃美華	三 15:10~17:10	多功能	50	增強身體核心肌群，強化脊椎伸展，預防骨鬆、提升免疫力；有氧舞蹈增強心肺功能，達到運動流汗的目的。需自備彈力帶。教材費：講義 50 元。
B31	日本語初中級	吳昭梅	四 08:00~10:00	201	45	學習初中級日語基本句型，透過文章內容從日本人的生活文化和思考模式深入學習日本語。教材費：『日本でくらす』異文化理解のための読解初中級(尚昂文化)300 元、「窗口邊的豆豆」110 元。
B32	手機生活應用班	倪昇暉	四 08:00~10:00	202	36	手機的系統差異、基礎按鈕的位置及功能介紹，生活中的應用程式：LINE(現在生活必須通訊)、公車時刻表、如何對發票、用手機就可以在醫院掛號等等實用的 APP。
B33	國際排舞進階班	李宜寬	四 08:00~10:00	多功能	45	延伸基礎班教過的舞步，學習進階舞步不同的組合與音樂風格，老師會一步一步分解舞步，讓學員們漸進式學習每一首進階舞曲。課程全部教跳國際排舞平台公告的舞碼。不適合初學者；需有國際排舞或舞蹈基礎。教材費：講義 40 元；治裝費另計。