

## 高雄市鳳山長青學苑113年度暑期【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
B35	洞簫班	何明秋	四 13:00~15:00	201	40	八孔洞簫演奏及教學，內容涵蓋：古典國樂曲、國台語歌曲、民謠、小調。教材費：講義 2 冊共 500 元、樂器可自備也可開學時團購。
B36	台語日語初級歌唱班	陳珮珮	四 13:00~15:00	204	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、影音教材 150-200 元(自由選購)
B37	手機影像創意編輯基礎班	連蘭惠	四 13:00~15:00	205	32	課程內容特別規劃適合樂齡長青，時下最夯短影音創作，基礎課程、影片製作、素材蒐集到影片完成。八週課程輕鬆學會影片剪接，好上手。教材費：講義 20 元。
B38	多元舞蹈班	黃美華	四 13:00~15:00	多功能	50	拉筋伸展，柔軟筋骨，增強四肢肌耐力，提升身體平衡感，預防跌倒。增強身體核心，強化脊椎伸展，增強心肺功能，達到運動流汗的目的。自備彈力帶與瑜珈墊(可由老師代購)。
B39	國台語金曲歡唱班	陳珮珮	四 15:10~17:10	204	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，快樂歡唱。教材費：講義 200 元、影音教材 150-200 元(自由選購)
B40	手機攝影紀錄生活	連蘭惠	四 15:10~17:10	205	32	無論是初學者還是有些許經驗，都可以參加專為樂齡長青所規劃的手機攝影課程，涵蓋基礎技巧、構圖、光線控制和後製。發揮創意，輕鬆捕捉美麗瞬間。講義影印費 20 元，戶外教學保險費 40 元(1 次)。
B41	國標基礎班	歐陽劭和	四 15:10~17:10	多功能	50	本學期教學奔放浪漫的拉丁森巴，教學暖身、基本步、架型互動練習，練好基本步可以應用在一般舞曲、可社交，實用好玩。需具備舞蹈基礎。
B42	中音直笛高階班	許文玲	五 08:00~10:00	202	40	本班看譜、節奏、吹奏直笛已有多年經驗；老師刻意將難、易曲子穿插在教材中，包含民謠、本國及西洋流行歌，亦有古典木笛曲，豐富學員的音樂鑑賞能力。歡迎有吹奏基礎的同學來報名！教材費 100 元，需自備中音直笛(可由老師代購)。
B43	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。
B44	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。流行歌曲、藝術歌曲，改編兩部、三部形式合唱。教材費：講義 250 元，伴奏費另計依人數分攤。CD、VCD 選購 150 元。
B45	英文歌唱班	張怡君	五 10:10~12:10	205	60	唱譜、歌詞帶唸與練習，從大家耳熟能詳的曲目進入到男女對唱歌曲。(需會基本英文發音)。教材費：講義 250 元，伴奏費另計依人數分攤。CD、VCD 選購 150 元。
B46	日本簡單歌曲動一動	郭彥志	五 10:10~12:10	101	36	希望大家互相研究討論的方式學習日本歌曲的簡單舞蹈，主要以輕鬆快樂的心情活動身體四肢為主，曲目暫定『東京盆踊り Tokyo Bon 2020』、『介護士さん音頭』、『ヨネスケ長生き音頭』。
B47	保健運動班	黃美華	五 10:10~12:10	多功能	50	拉筋伸展以柔軟筋骨，增強四肢肌耐力進而提升身體平衡感、預防跌倒。增強身體核心肌群，強化脊椎伸展、預防骨鬆、提升免疫力。搭配有氧舞蹈增強心肺功能，達到運動流汗的目的。自備彈力帶(可由老師代購 120 元)。
B48	手機攝影輕鬆學	鄭承榮	五 13:00~15:00	202	48	手機攝影是數位化時代影像擷取工具之一，學習必要的測光、色溫、ISO 調整就能拍出好照片。配合修圖軟體、呈現美麗又感動的影像。本班有數次戶外教學，須配合辦理平安保險。
B49	日文歌唱班	張怡君	五 13:00~15:00	205	60	日文演歌、流行歌曲教唱，發音練習、聲部練習、歌唱技巧個別指導。教材費：歌唱本 250 元、伴奏費另計(依人數分攤)、日文 CD、VCD 登記購買 150 元。
B50	養生刮痧拔罐	陳慈玲	五 15:10~17:10	201	42	介紹刮痧、拔罐的穴位與方法，運用常見的保健工具，來保養自己、照顧家人。
B51	國台語歌唱班	張怡君	五 15:10~17:10	205	60	流行歌曲教唱，發音練習、聲部練習、歌唱技巧個別指導。教材費：歌唱本 250 元、伴奏費另計(依人數分攤)、日文 CD、VCD 登記購買 150 元。
B52	氣功禪修健康養生	陳文賢	五 15:10~17:10	多功能	45	以醫學氣功禪為主要功法，醫學氣功禪的動功十節以調暢身形，靜功禪修以潛能音樂調養心靈，紓解壓力。再以手鍵操、中國香功(初、中級)等配套功法加以輔助。教材費：功夫球 200 元、手鍵 200 元。

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.eec.isu.edu.tw/>

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：自 113 年 7 月 1 日(一)起至 113 年 8 月 23 日(五)(共 8 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 6 月 4 日(二)、113 年 6 月 5 日(三)，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 6 月 12 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 450 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 113 年 6 月 21 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) 6 月 28 日(五)前，全額退費。

(二) 開班之班級，基於期程短，113 年 7 月 1 日(一)開學起，無論任何原因，均不得退費。

十六、上課期間採用實體授課，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：

<http://www.isu.edu.tw/eec>。



義大推廣中心



學苑最新消息

113 年度暑期【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	單人也能舞動身體促進健康，不需舞伴、無基礎可，教學律動、吉魯巴、恰恰、探戈、華爾滋、排舞...等。
B03	一期一會 日文進階班 II	郭彥志	一 10:10~12:10	202	51	從大家的日本語(進階 II)第 46 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。進度根據學員學習狀況調整，課本自行準備。
B04	易經先後天八卦之智慧與應用	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，成為修心養性的寶典，讓大家都正而的人生觀，進而提升心靈文化素質，讓每個人快樂又自在。教材費：講義 120 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。需自備白色室內運動鞋。教材費：講義 20 元；治裝費另計。
B07	樂活瑜珈	蔡佳珊	一 10:10~12:10	多功能	50	瑜珈可以有效釋放與舒緩身心壓力，同時能建立與強化核心肌群，提高身體各部位的靈活性，透過規律的瑜珈練習，能夠增進身心靈的健康與快樂。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。
B08	日語基礎班	郭彥志	一 13:00~15:00	202	51	從『新 e 世代日本語第 1 冊』第 12 課教起，建議至少已會日語平假名五十音。課程進度根據學員學習狀況滾動調整，隨堂補充日語相關時事與文化。教科書自行購買。
B09	國台語歡喜歌唱 C 班	胡明芳	一 13:00~15:00	205	60	教唱卡拉 OK 可以點唱的歌曲，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 或 CD 各 150 元(選購)。
B10	手機生活應用班	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，手機資料管理、Line 記事本與相簿、Google 相簿，讓學員認識現在大環境手機的重要性及實用性。
B11	行動支付、電子發票與美食外送	張嘉慶	二 08:00~10:00	201	34	別讓發票塞爆錢包！搞定電子發票載具。Line Pay 行動支付、快速、方便免找零錢。生鮮雜貨美食、手機一指點立即送達、不求人。PS：(請自備可上網的智慧型手機)
B12	健康多功能運動班	陳琪琪	二 08:00~10:00	多功能	60	各式多功能運動教學，紓緩肩頸酸痛，強化肌耐力，促進新陳代謝，增強心肺功能，增加元氣活力。請自備瑜珈墊、彈力帶。(瑜珈墊 350 元、彈力帶 100 元、彈力球與響板 100 元可由老師代購)
B13	照片多到爆！相片整理班	張嘉慶	二 10:10~12:10	201	34	手機容量被照片影片佔滿嗎？整理是一種個性，使用電腦歸納、收藏美好回憶照片。(請自備 Windows 11 筆記型電腦)
B14	國台語金嗓樂曲班	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、影音教材 150-200 元(自由選購)。
B15	武術及運動	陳慈玲	二 10:10~12:10	101	36	武術運動，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。需自備室內運動鞋。
B16	社交舞進階班	歐陽劭和	二 13:00~15:00	多功能	50	本期教學倫巴，浪漫舞樂中從基本步練習，培養良好架型與引導，加強舞姿舞儀。(須有基礎，自備舞鞋)
B17	日語旅遊生活會話	吳昭梅	二 15:10~17:10	201	48	日語初學者能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：大新書局『聽想說初級日語會話』380 元、講義 100 元。

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	二胡高級班	俞雪琴	二 15:10~17:10	202	32	課程搭配「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。需學過 C、D、F、G、A、降 B 調。依據上課情況調整講義，酌收影印費約 50 元，多退少補。
B19	社交舞基礎班	李淑娟	二 15:10~17:10	多功能	50	簡單易學六步吉魯巴舞步。以時下流行音樂來編排舞步，由教師與助教親自示範舞蹈動作，並讓學員實際參與舞步練習，快樂學習，以達運動健身之目的。
B20	編織美學創作班	朱美玲	三 08:00~10:00	201	35	教授最新托特包、花卉織物、圍巾等手鉤織物，有基礎者佳，新手也歡迎加入我們的行列。講義費 100 元、材料費約 500 元。
B21	活到老玩到老、樂齡打電玩！	張嘉慶	三 08:00~10:00	202	32	玩電玩活化大腦、訓練反應力與集中力、增進親友之間感情。使用設備：任天堂 Switch、世界遊戲大全 51、Sports、動物森友會。(沒有設備也可以參加，一機可多人遊玩，歡迎夫妻一同參加！)
B22	日文歌唱班	黃品秀	三 08:00~10:00	204	60	精選新歌、老歌，附翻譯、註釋加強歌譜節拍、音準，唱出歌曲的味道(需具備日語五十音基礎)。教材費：必購講義 200 元，影音輔助教材自由選購：150-250 元。
B23	養生耳穴及按摩	陳慈玲	三 08:00~10:00	205	60	耳朵雖然小卻是人體的縮影，對應著從上到下，從裏到外的器官，所以藉由按摩耳朵，可以有益健康，也不用花很多時間，方法也簡單。教材費：講義 15 元(選購)。
B24	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：講義 200 元(必買)、影音輔助教材 150 元(自由選購)。
B25	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，同時能建立與強化核心肌群，提高身體各部位的靈活性，期許透過規律的瑜珈練習，增進身心靈健康。需自備瑜珈墊、溫開水與毛巾。
B26	手語律動班	黃美華	三 13:00~15:00	205	50	簡易日常生活手語單字、會話，加強學員手語溝通的能力。手語律動舞蹈，配合流行國台語歌，舞動四肢。教材費：歌本講義 80 元。
B27	探索新境界：肌力進化	施柏璋	三 13:00~15:00	多功能	50	挑戰突破自我，肌力進化課程為您打造全新身體體驗！不僅是肌力訓練課程，也加強身心耐力。課程採用肌肥大訓練方法，讓您體驗到肌肉的力量和彈性帶來的驚人變化。自備：彈力繩、滾筒、瑜珈墊。
B28	二胡中級班	俞雪琴	三 15:10~17:10	205	32	搭配「中階程度」的流行音樂曲目，了解二胡中級程度的演奏技巧。依據學員上課情況，彈性調整適合的講義，酌收教材影印費 50 元，多退少補。(★恕不收無基礎者，需會 C、D、F、G、降 B 調)
B29	活力運動班	黃美華	三 15:10~17:10	多功能	50	拉筋伸展以柔軟筋骨，增強四肢肌耐力進而提升身體平衡感、預防跌倒。增強身體核心肌群、強化脊椎伸展、預防骨鬆、提升免疫力。搭配有氣舞蹈增強心肺功能，達到運動流汗的目的。自備彈力帶(可由老師代購 120 元)。
B30	日本語初中級	吳昭梅	四 08:00~10:00	201	48	學習初中級日語基本句型，透過文章的內容，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」兒童故事，講義 100 元。
B31	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、不同舞步的組合與音樂風格。上課會一步步分解舞步，讓學員漸進式學習每一首舞曲。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 20 元；治裝費另計。
B32	河圖洛書之智慧與應用	徐錦文	四 10:10~12:10	205	60	透過科學論理，佐以對中華文化之理解，由文化、科學、宗教等面剖析河圖洛書內涵，驗證「河圖」與「洛書」是中國古文明和文化的源頭，除了對應易理哲學，還有其他影響層面更廣泛的應用。教材費：講義 120 元。
B33	自己當運動教練	施柏璋	四 10:10~12:10	101	36	包含靜態解說及動態實作，了解肌肉結構和功能，理解身體在運動中的作用和反應。使用彈力繩、短式彈力繩和滾筒等器材，感受肌肉的運動過程，並學會如何自主調整運動強度和方式，實現個人化的運動目標！自備：彈力繩、滾筒、瑜珈墊。
B34	實用社交舞	林民賢	四 10:10~12:10	多功能	50	由淺入深教學探戈與恰恰的步法，培養優雅舞姿，以時下流行歌曲編排舞步，由教師及助教親自示範舞蹈動作，並讓學員實際參與練習。