

# 高雄市鳳山長青學苑114年度上學期【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
B35	手機攝影編輯剪輯基礎	黃麗	四 10:10-12:10	201	36	學習手機攝影基本技巧，提升拍攝能力；掌握美圖編輯進行照片修片；了解影片剪輯功能，增添音樂、文字、轉場和基本運鏡技巧，創作照片與影片，紀錄有趣生活點滴。
B36	易經看人生	徐錦文	四 10:10-12:10	205	60	易經被譽為"群經之首"，其蘊含的哲學智慧，可洞察人生的本質，八卦的吉凶變化，蘊藏著生活洞見，我們將探討易經的基本原理和卦象，並運用實際案例，幫助你明白如何運用易經的洞見，應對工作、感情、健康等人生課題。書籍費110元。
B37	實用社交舞	林民賢	四 10:10-12:10	多功能	50	由淺入深教學華爾滋(三步)、倫巴舞(三步)的步法，培養優雅舞姿，以時下流行歌曲編排舞步。
B38	手機剪影精彩瞬間	連蘭惠	四 13:00-15:00	204	36	透過創意的影片剪輯教學，使學員能以輕鬆的方式學習影片製作技巧並運用在日常生活中。(AI生成文字、AI特效、AI音樂應用)，此課程含戶外教學2次(費用另計)。安卓蘋果手機/平板都適用。教材費：講義20元。
B39	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200元(自由選購)。
B40	鼓動身心樂活—非洲鼓與律動樂趣課程	洪婉玲	四 13:00-15:00	101	36	循序漸進教學，讓您在輕鬆節奏中體驗非洲鼓與身體打擊的樂趣，提升協調力、增進音樂感，激發創意與團體默契，享受健康樂活新體驗。自備樂器，或由老師代購(10吋2500元、12吋3000元)。本教室不得穿室外鞋進入，需自備乾淨室內運動鞋。
B41	唐代楷書技法·行草名跡選臨	朱國和	四 15:10-17:10	201	40	本課程教授唐代楷書技法與唐行草的書寫方法。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。教材影印費200元。
B42	手機攝影趣	連蘭惠	四 15:10-17:10	204	36	透過手機攝影，發掘日常中的創意與美感，學習構圖、光影運用及AI修圖技巧，打造個人風格的攝影作品，從基礎到進階有系統的學習。此課程含戶外教學2次(費用另計)。教材費：講義20元。
B43	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，快樂歡唱。教材費：講義200元、有聲教材200元(自由選購)。
B44	國標實用班	歐陽劭和	四 15:10-17:10	多功能	50	英式華爾滋，著重基本步與架型訓練調整，並加強雙人間的引導，浪漫舞曲下加強練習整套舞套。
B45	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)。
B46	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。
B47	英文歌唱班	張怡君	五 10:10-12:10	205	60	課程涵蓋英文流行歌曲、經典歌曲，將搭配教材進行發音練習，並提供歌唱技巧的個別指導，提升歌唱能力。歌譜教材費250元，伴奏費依人數分攤。
B48	保健運動班	黃美華	五 10:10-12:10	多功能	50	暖身運動，強化身體核心肌群，加強腳部肌耐力，放鬆脊椎筋脈，達到行走自如的目標，讓您走路爬樓梯沒煩惱。需自備彈力帶。教材費：講義60元。
B49	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、追搖攝影、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。
B50	日文歌唱班	張怡君	五 13:00-15:00	205	60	課程涵蓋日文演歌、流行歌曲、五十音教學，將搭配教材進行發音練習，並提供歌唱技巧的個別指導，提升歌唱能力。歌譜教材費250元，伴奏費依人數分攤。

指導單位：高雄市政府社會局

主辦單位：高雄市政府社會局長青綜合服務中心

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

電話：07-7470668、傳真：07-7470807

- 上課地點：高雄市鳳山老人活動中心(光遠路222號-大東公園內、近大東捷運站1號出口)
- 報名資格：設籍高雄市年滿55歲(59年次)以上之市民
- 上課期程：114年3月3日(一)~114年6月20日(五)(共16堂)
- 報名日期：114年1月20日(一)、114年1月21日(二)，上午9:00至11:30、下午1:30至4:30。**額滿抽籤，未滿額之班級可繼續報名。**
- 報名方式：現場報名，請至高雄市鳳山老人活動中心二樓203辦公室辦理。
- 抽籤時間：於114年1月22日(三)上午9:00電腦抽籤，並公告結果於學苑布告欄與本苑網頁。
- 報名規定：
  - 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。
  - 報名後請依規定時間準時上課，恕不另行通知。
- 收費標準：
  - 每班每期900元。
  - 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)
  - 上課所需教材與講義費用另計。
- 未達開班人數(25人)之班級，於2月17日(一)上午公告於本苑網站及辦公室。請持收據正本至辦公室辦理退費，恕不另行通知。
- 開班之班級退費標準：需持收據正本至203學苑辦公室辦理
  - 第一階段：2月27日(四)前，全額退費。
  - 第二階段：3月3日(一)至3月7日(五)間，每班次扣除25%行政費用後退還。
  - 第三階段：3月10日(一)至3月14日(五)間，退還50%費用，逾期不再受理。
- 請詳閱簡章，慎選班級，各班課程請斟酌自己程度報名。得於開學兩周內(3月14日止)攜帶「繳費收據」辦理轉班手續，以1次為限(欲轉之班別尚有剩餘名額才予受理)，逾期恕不受理。
- 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。
- 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。
- 收據請妥善保管作為上課資格之證明。
- 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。
- 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://reurl.cc/L6x2Ka>，亦可掃描右下角條碼查看最新消息。





114 年度上學期【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
			一	二			
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 49 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 110 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 50 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(需有素描基礎)。講義費 50 元；材料可自備或班級購買。
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 16 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。講義費 50 元；材料可自備或班級購買。
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	安卓手機入門	張嘉慶	二	08:00-10:00	201	32	安卓系統智慧型手機的基本操作與系統設定、手機相關 APP 應用。不用怕按錯！16 堂課手把手教您玩手機，打電話、拍照、LINE 應用樣樣通！(請自備可上網的安卓系統智慧型手機)
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 100 元、瑜珈墊 350 元、彈力帶 100 元、響板 30 元)。
B14	電腦基礎入門	張嘉慶	二	10:10-12:10	201	32	不懂電腦也能快速學，輕鬆教您 Windows 11、LINE、AI 網路應用，掌握電腦生活！(請自備 Windows 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。
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。

編碼	班級名稱	授課老師	每週上課時間		教室	名額	課程簡介
			二	三			
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)。本教室不得穿室外鞋進入，需自備乾淨室內運動鞋。
B21	快樂聽·說學日語(初級)	吳昭梅	二	15:10-17:10	201	45	學習在日本生活的各種情況下所需的日語，例如在日本工作、購物、外出、吃飯以及與他人互動。適合基礎程度學習者。講義影印費 200 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 100 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。講義 100 元，課本自由選購。
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，生活可以充滿不同的體驗及享受！教材費：講義影印費共 200 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 元自由選購。
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	課程分為生活美語、旅遊英文、英文歌曲三部份，全部課程皆以聽、說、讀、寫為主軸，加強字彙、片語、文法、發音增進整體英文能力。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	暖身運動，強化身體核心肌群，加強腳部肌耐力，放鬆脊椎筋脈，達到行走自如為目標，讓您走路爬樓梯沒煩惱，需自備彈力帶(老師可代購)。教材費：講義 60 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」兒童故事講義 100 元。
B32	手機基礎應用班	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	運動體適能-肌力人生	施柏瑋	四	08:00-10:00	101	36	肌力訓練、反應訓練、協調性訓練、滾筒放鬆、按摩球深層放鬆。期望每一位學員都能夠學習如何自己運動，並認識人體構造，方可了解運動的奧秘。需自備瑜珈墊、彈力帶、彈力圈、滾筒、按摩球(可由老師代購)。
B34	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 50 元；治裝費另計。