

編碼	班級名稱	授課老師	每週上課時間		教室	名額	課程簡介
B38	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(選購)。
B39	鼓動身心樂活— 非洲鼓與律動樂趣課程	洪婉玲	四	15:10~17:10	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，需自備乾淨室內鞋。
B40	國標基礎班	歐陽 勁和	四	15:10~17:10	多功能	50	輕快浪漫的快三步，維也納華爾滋，整理源自宮廷圓舞曲舞蹈；練好快三步可大大幫助摩登舞的速度，精準與引導是跳好標準舞是必修功力。
B41	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)。
B42	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。
B43	合唱班	張怡君	五	08:00~10:00	205	60	搭配教材進行發音與聲部練習，並提供歌唱技巧的個別指導。課程涵蓋流行與藝術歌曲，進行齊唱及二部（三部）合唱教學，提升歌唱能力。歌譜 300 元，教完才需換新，伴奏費另計，依人數分攤。CD、VCD 登記購買 150 元。
B44	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 300 元，教完才需換新，伴奏費另計，依人數分攤。CD、VCD 登記購買 150 元。
B45	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，放鬆脊椎筋膜，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。
B46	Google 生活 智慧王	李佩蓉	五	13:00~15:00	202	32	認識智慧型手機功能及熱門軟體 APP 操作應用，如 Google 地圖、行事曆、雲端硬碟，以及 Google AI 運用。需識字及 26 個英文字母，自備安卓系統智慧型手機、行動網路。講義 50 元。
B47	手機攝影輕鬆學	鄭承榮	五	13:00~15:00	204	60	手機拍照功能解析，生活的記憶與日記，啟發情感的抒發、想法的傳達。提升視覺藝術美學涵養，培養個人獨特創作風格。藝術美學生活化，生活美學藝術化。本班課程包含數次戶外教學，須配合辦理旅平險，費用依當次保險公司報價計算。
B48	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，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 300 元，教完才需換新，伴奏費另計，依人數分攤。CD、VCD 登記購買 150 元。
B49	養生耳穴及按摩	陳慈玲	五	15:10~17:10	201	42	耳朵雖然小，卻是我們人體的縮影，對應著我們從上到下，從裡到外的器官，藉由按摩耳朵，可以幫助全身，快速又簡單。講義 15 元，多退少補。
B50	國台語歌唱班	張怡君	五	15:10~17:10	205	60	國台語歌曲教唱，學習發聲技巧、呼吸控制與舞台表現，在輕鬆愉快的氛圍中提升自信，精進歌唱實力，一起感受音樂的魅力！歌譜 300 元，教完才需換新，伴奏費另計，依人數分攤。CD、VCD 登記購買 150 元。
B51	日本簡單歌曲 動一動	郭彥志	五	15:10~17:10	101	36	非舞蹈課程，以大家互相研究討論的方式學習日本歌曲各種『音頭』的簡單舞蹈，以輕鬆快樂的心情活動身體四肢為主。曲目暫定『東京音頭』、『東京五輪音頭』、『角落生物音頭』…等。
B52	氣功禪修 健康養生	陳文賢	五	15:10~17:10	多功能	45	醫學氣功禪為主要功法，動功十節以調暢身形，舒通十二正經與奇經八脈，靜功禪修以潛能音樂調養心靈，紓解壓力，使身心和諧健康。手鏈操身操、中國香功等配套功法為輔。功夫球一組 300 元、木質手鏈 300 元。有練該功法時才需購買。

高雄市鳳山長青學苑114年度暑期【樂齡推廣課程】招生簡章

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

一、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)

二、報名資格：設籍高雄市年滿 55 歲(59 年次)以上之市民

三、上課期程：114 年 6 月 30 日(一)~114 年 8 月 22 日(五)(共 8 堂)

四、報名日期：114 年 6 月 3 日(二)、114 年 6 月 4 日(三)，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。

五、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。

六、抽籤時間：於 114 年 6 月 6 日(五) 上午 9:00 電腦抽籤，並公告結果於學苑布告欄與本苑網頁。

七、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。

八、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。

九、未達開班人數(25 人)之班級，於 6 月 18 日(三)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。

十、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 27 日(五)前，全額退費。

(二) 開班之班級，基於期程短，114 年 6 月 30 日(一)開學起，無論任何原因，均不得退費。

十一、請詳閱簡章，慎選班級，各班課程請斟酌自己程度報名。得於開學一周內(7 月 4 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。

十二、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。

十三、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。

十四、收據請妥善保管作為上課資格之證明。

十五、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。

十六、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://eec.isu.edu.tw/news>，亦可掃描右下角條碼，進入網頁後點選右邊「鳳山長青學苑」以查看最新消息。



114 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。 <u>需自備乾淨室內運動鞋。</u>
B03	從頭開始學日語五十音班	郭彥志	一	10:10~12:10	202	45	課程專為完全沒有日語基礎的學員設計，從五十音開始學習。若已具備日語基礎，可先參閱課本斟酌是否適合。使用教材為《新 e 世代日本語 第 1 冊》，請自行購買。
B04	易經智慧探索	徐錦文	一	10:10~12:10	204	60	將易經理論與實例深入淺出講解，了解《易經》的基本結構與核心概念，學會運用易經智慧於生活、家庭、人際關係中，培養洞察力，開啟內在智慧之門。教材費：課本 150 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	入門日語班初級 II	郭彥志	一	13:00~15:00	202	45	從『新 e 世代日本語第 2 冊』第 1 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。需自備課本。
B07	國台語歡喜歌唱 C 班	胡明芳	一	13:00~15:00	205	60	教唱卡拉 OK 可點唱的歌曲，含新流行歌曲。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)。
B08	手機生活應用班	倪昇暉	一	15:10~17:10	202	36	透過雲端管理手機的資料，包含照片的分類，記事本的使用，雲端硬碟的操作及教學。
B09	腳底按摩玩一玩	郭彥志	一	15:10~17:10	101	36	講解腳指、腳背、腳底等部位按摩方式，課堂上會讓同學彼此實際幫對方操作腳底按摩，對自己和周圍的親朋好友都很有幫助。學員需自備推拿塑膠手套、潤滑介質、小板凳一張、擦拭衛生紙，如需講義可自印。
B10	行動支付與電子發票	張嘉慶	二	08:00~10:00	201	32	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、手機一點立即送達、不求人。請自備可上網的安卓系統智慧型手機。
B11	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(可由老師代購彈力球 100 元、瑜珈墊 350 元、彈力帶 100 元)。
B12	照片多到爆！相片整理	張嘉慶	二	10:10~12:10	201	32	照片多到爆！適時整理可方便回顧，使用電腦歸納、收藏美好回憶照片。請自備 Windows 11 筆記型電腦。
B13	好聲音國台語歌唱班	陳琪琪	二	10:10~12:10	204	60	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)。
B14	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提升肌耐力，不需任何器具，適合所有人。 <u>需自備乾淨室內運動鞋。</u>
B15	社交舞進階班	歐陽劭和	二	13:00~15:00	多功能	50	浪漫倫巴舞樂中，研習拉丁倫巴正確肢體與技巧，透過基本步訓練與互動，加強舞蹈架型與引導。
B16	快樂聽・說學日語	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。適合基本動詞變化程度學習者。講義影印費 200 元。
B17	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★
B18	老莊思想的生命智慧	李鶯英	二	15:10~17:10	204	45	老莊思想是中國哲學文學史上的瑰寶，內容豐富充滿智慧，如老子的正言若反進道若退；莊子的安時處順，生死一如之思想價值。師法道家哲學，走向智慧人生。講義 100 元，其他課本自由選購。
B19	社交舞基礎班	李淑娟	二	15:10~17:10	多功能	50	以時下流行歌曲來編排舞步，倫巴基本動作及實用社交舞步教學，著重於基本移動，簡單易學，學員可輕鬆學習。
B20	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，加強節拍、音準、定調句子的流暢性，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 150-200 元(選購)。

編碼	班級名稱	授課老師	每週上課時間		教室	名額	課程簡介
B21	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 150-200(選購)。
B22	動腦一起玩	張嘉慶	三	10:10~12:10	205	32	老化不代表大腦一定會不清楚，不動腦才是衰退關鍵！大人的玩具【DJI Neo 無人機】、【任天堂 Switch】一起來遊玩，活化大腦及訓練反應力。歡迎朋友或夫妻一起參加，增加感情！人來就好，老師提供設備，一起輕鬆玩！
B23	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。
B24	看手在說話	黃美華	三	13:00~15:00	205	50	簡易日常生活手語單字、認識聽障文化；手語帶動唱，優美流行國台語歌，配合手語、呈現手語飛舞之美，上課輕鬆活潑充滿歡樂。講義 60 元。
B25	肌力人生-活力不打烊	施柏瑋	三	13:00~15:00	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。學習如何自己正確的運動，並認識人體構造，了解運動的奧秘。自備彈力帶、彈力圈、滾筒、瑜珈墊。
B26	二胡中級班	俞雪琴	三	15:10~17:10	205	32	課程將會搭配「適合中級程度」的流行音樂與二胡曲，讓學員了解二胡中級程度的演奏技巧。講義費 100 元多退少補。★恕不收無基礎者★
B27	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，放鬆脊椎筋膜，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)。
B28	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。
B29	國際排舞綜合班	李宜寬	四	08:00~10:00	多功能	45	學習國際排舞平台公告的舞碼，基礎&進階穿插，分解動作、漸進式教學，學習多元的舞步與音樂風格，。會錄影上傳 YouTube 交流。自備適合跳舞的白色運動鞋。需有國際排舞/舞蹈基礎或勇於挑戰者。教材費：講義 30 元；治裝費約 300-600 元。
B30	易經生活智慧運用	徐錦文	四	10:10~12:10	205	60	學習運用易經原理解讀日常中的變化，結合案例實修，開啟生活中的直觀智慧。課本 150 元。
B31	自己當運動教練	施柏瑋	四	10:10~12:10	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。學習如何自己運動，並認識人體構造，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)。
B32	鬥牛舞基礎班	林民賢	四	10:10~12:10	多功能	50	由淺入深教學，進行式的音樂，簡單易學，與探戈相似的舞步，輕鬆充滿樂趣。
B33	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。講義 2 冊共 500 元、樂器可自備也可開學時團購。
B34	短影音拍攝攻略：手機錄影必學技巧	連蘭惠	四	13:00~15:00	204	36	從零基礎學習手機錄影，掌握構圖、運鏡、光線與收音技巧，打造吸睛短影音！結合 TikTok、IG Reels、YouTube Shorts 趨勢，讓你輕鬆拍出高質感影片，創造專屬個人風格！教材費：講義 20 元。戶外教學保費 40 元。
B35	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(選購)。
B36	多元運動班	黃美華	四	13:00~15:00	多功能	50	暖身運動，強化身體核心肌群，加強雙腳肌耐力，放鬆脊椎筋膜，達到行走自如為目標，讓您走路爬樓梯沒煩惱。自備：瑜珈墊、滾輪、阻力帶（老師可代購)。
B37	AI 數位影像編輯	連蘭惠	四	15:10~17:10	204	36	輕鬆掌握 AI 影像編輯！一指點擊即可美化照片、修復老舊畫質，創造酷炫特效，讓每張回憶更精彩。探索 AI 修圖、風格轉換與智能修復，打造專屬你的獨特影像！教材費：講義 20 元。戶外教學保費 40 元。