

高雄市政府環境保護局南區資源回收廠 109 年度第 2 期藝文班招生簡章

1. 課程內容：詳如課程表（如附表 1）。
2. 報名地點：高雄市政府環境保護局南區資源回收廠回饋中心。
高雄市小港區北林路 6-2 號
3. 報名日期：**109 年 6 月 10 日至 6 月 13 日（星期三至星期六）**
08:30~12:00、13:00~17:00 受理報名。
4. 招生對象：凡設籍高雄市之市民均可報名參加，但設籍於小港區、大寮區（拷潭里、新厝里、義仁里）及林園區（潭頭里、中厝里、林內里）之回饋範圍內里民優先錄取，名額有剩餘時，錄取非回饋範圍地區之市民。課程開班後仍有剩餘名額，於該班開課當日受理報名，並依報名順序遞補至額滿（報名截止日為該班開課後兩週內）。
5. 本藝文班免收學費，惟視課程需要材料、教材、書籍、講義影印資料等費用則由學員自行負擔。
6. 本期藝文班採現場報名，報名時請繳交報名表（如附表 2），請於報名表黏貼正面照片 1 張（最近 2 年內正面照，正面照不得佩戴有色眼鏡，背面請填寫報名姓名與班別），並攜帶身分證正本（尚未有身分證之小孩攜帶戶口名簿正本）供現場核對。請備妥上述資料，如有缺漏資料，恕不受理報名，完成報名後不得要求更改班別，若未錄取或棄權時亦不退還報名時繳交資料（含照片）。
7. 本期藝文班各班報名人數如未達 15 人以上，不予開班；報名人數超出招生人數者，錄取方式採電腦選號抽籤，每人限錄取 1 班。【**109 年 6 月 17 日（星期三）下午 13:30**於本中心辦理電腦選號抽籤（歡迎現場參觀）；錄取學員名冊將於**109 年 6 月 20 日（星期六）公佈**於本中心 1 樓公告欄及本廠網站】
8. 各班錄取學員於開課後，未事先以書面提出正當理由，於課程開課連續缺課兩節者，以自動棄權論，遺缺由候補名單依序遞補；公務人員可申請登錄終身學習時數，惟若缺課（含請假、曠課）逾本期上課總時數三分之一以上者，不得申請。
9. 各班課程嚴禁冒名頂替，查核人員有疑慮時，得請學員出示相關身份證件核對，如經查對屬實，取消其上課權利，另禁止旁聽（攜帶小朋友上課）；缺課（含請假、曠課）逾當期上課總節數三分之一以上者，列管停權上課資格 1 期（限制不得報名參加本廠下期開辦之藝文課程）。
10. 上課時間如遇天災（如颱風、水災、地震等）經高雄市政府宣佈停止上課或上班時，當日停課，恕不另行通知，亦不補課。
11. 本招生事項及相關資訊可由本廠網址 <https://sip2.kcg.gov.tw> 下載或來電 8039756 #5777 查詢。

南區資源回收廠殷切期待您熱烈參與，並請轉告舊雨新知！！

高雄市政府環境保護局南區資源回收廠 109 年度第 2 期藝文班課程表

教師	班別	上課日期與時間	招生人數	招生對象	材料費	課程說明及教學內容	上課地點
宋蘭華	有氣體適能班	7/5~9/6 週日 09:00~11:00 7月5、12、19、26 8月2、9、16、23、30 9月6 共計 20 小時	25	限女性， 18 歲以上(身體有任何不適請跟老師反應。)	自備工具： 室內有氣運動鞋、毛巾、瑜珈墊。	<p>課程主題說明： 體適能就是體能，也是人體適應環境的能力，體適能包括防衛體適能及行動體適能兩大部份，防衛體適能是指人體對抗病原體的能力、對抗外在環境的氣候變化、機械性壓力等的防衛能力，行動體適能是指人體運動的能力，包括動作的力量【strength】、速度【speed】、持久性【endurance】、動作的協調性、及身體的平衡感等。在意義來說，擁有良好的體適能，能讓我們的的生活充滿活力，能應付生活上的壓力，對於突發事件能有良好的應付能力，擁有良好的體適能才能擁有健康美好的人生。</p> <p>教學內容： 有氣運動、彼拉提斯、舒壓朔身操、單人熱舞小品</p>	回饋中心 2F 研習室(二)

高雄市政府環境保護局南區資源回收廠 109 年度第 2 期藝文班課程表

教師	班別	上課日期與時間	招生人數	招生對象	材料費	課程說明及教學內容	上課地點
林紗絹	傳統絡瑜珈班	7/1~9/2 週三 09:00~11:00 7月1、8、15、22、29 8月5、12、19、26 9月2 共計 20 小時	25	限女性 18 歲以上 (身體有任 何不適 請跟老 師反應。)	自備工具： 室內有氣運 動鞋、毛巾、 瑜珈墊	<p>課程主題說明：瑜珈體位教學</p> <p>教學內容：以六類型瑜珈姿勢帶動練習，均勻對稱活動我們的身體，透過體位的練習，達到活絡氣血和矯正偏頗骨骼的效果。</p> <p>上課方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 樹幹式. 側身伸展. 後仰. 前彎. 迴轉. 提臂 2. 單足站立. 禮佛式. 舞蹈勢. 扭轉. 苗條式 3. 基本六式. 單足前屈. 仰臥起坐. 肩立式 4. 基本六式. 駱駝式. 嬰兒式. 肩立式. 魚式 5. 拜日式. 蝗蟲式. 雙人瑜珈. 貓式. 兔式 6. 強化腹部. 扭轉. 魚式. 鋤式. 肩立式. 拉腿筋 7. 拜日式. 牛面式. 蝴蝶式. 雙人瑜珈 8. 弓式. 貓式. 半側立. 駱駝式. 十字分根 9. 側弓式. 眼鏡蛇式. 犬式. 趴十字分根 10. v 字型姿勢. 毛巾轉手輪. 光明坐. 兔式. 貓式 11. 盤坐. 正劈腿. 毛巾動作 12. 牛面式. 蝴蝶式. 雙人瑜珈 	回饋中心 2F 研習室(二)

高雄市政府環境保護局南區資源回收廠 109 年度第 2 期藝文班課程表

教師	班別	上課日期與時間	招生人數	招生對象	材料費	課程說明及教學內容	上課地點
周采晴	漫畫班	7/5~9/6 周日下午 2:30~4:30 7月 5、12、19、26 8月 2、9、16、23、30 9月 6 共計 20 小時	25	小學以上 及大人	1. 材料費與講義費用 代購針筆、水彩紙、畫冊等 200 元。 2. 自備工具 鉛筆、橡皮擦、色鉛筆、毛筆、墨汁、水彩工具。	<p>課程主題說明： 日本動漫賞析 少女漫畫繪製 卡通動物造型創作</p> <p>教學內容： 繪製工具介紹 人體比例研究 臉部表情及五官繪製 創意發思及完稿</p> <p>上課方式：因材施教，有原創及獨特性教學，保有個人特色。</p>	回饋中心 2F 研習室(一)

- 回饋地區居民
非回饋地區居民

高雄市政府環境保護局南區資源回收廠

年度第 期藝文班招生報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		照片黏貼處 請黏貼近2年內 <u>正面照片</u> 照片背面請務必填寫 姓名、報名班別
身分證字號					
生日	年	月	日		
戶籍地址	高雄市 區 里 路(街) 巷 弄 號				
手機				聯絡電話	
緊急聯絡人		關係		緊急聯絡人電話或手機	
報名班別					
開課後報名					