

# 54期教育推廣班招生簡章

本期採分段報名

高雄市立社會教育館

上課地址：高雄市小港區學府路115號 洽詢電話：8084478轉211  
報名網址：http://www.kmseh.gov.tw/

一、報名日期、方式：103年12月22日(一)10:00~104年1月9日(五)17:30採網路報名&分段報名。  
分段報名時間：

一般類科			舞蹈類科		
課程項目	類別	開放報名日期時間	課程項目	類別	開放報名日期時間
1~24	才藝類 音樂類 語文類 電腦類 養生類	103/12/22(一)10:00~104/1/9(五)17:30止	25~26	體適能瑜珈、中東肚皮舞	12/22(一)12:00~104/1/9(五)17:30止
			27~28	融合風肚皮舞、彼拉提斯	12/22(一)12:30~104/1/9(五)17:30止
			29~30	芭蕾舞瑜珈、有氧曲線雕塑	12/22(一)13:00~104/1/9(五)17:30止
			31~32	拳擊有氧進階、美魔女肌力有氧塑身	12/22(一)13:30~104/1/9(五)17:30止
			33~34	R.U.N循環運動減重雕塑、活力瑜珈	12/22(一)14:00~104/1/9(五)17:30止
			35~36	動力瑜珈、塑身瑜珈	12/22(一)14:30~104/1/9(五)17:30止
			37~38	流動瑜珈、瑜珈A	12/22(一)15:00~104/1/9(五)17:30止
			39~40	瑜珈B、瑜珈C	12/22(一)15:30~104/1/9(五)17:30止
			41~43	瑜珈D、瑜珈E、瑜珈F	12/22(一)16:00~104/1/9(五)17:30止

二、網路報名流程：本館網頁首頁→教育推廣班→查看課程→點我報名→送出→確認資料→誤繕→更新資料→列印繳費單→取得報名名額。

(1)繳款方式：高雄銀行各分行臨櫃繳納、四大超商代繳(7-11、全家、OK、萊爾富)、自動櫃員機或網路銀行轉帳(高雄銀行代碼：016)(須輸入個人匯款帳號<轉入帳號>)。

(2)繳費期限：取得名額後2日內(含報名當日)繳款，逾期將無法繳款，請先取消報名，再重新報名。

(3)取得名額尚未繳費，欲取消報名者，請自行至系統依操作步驟取消報名(取消步驟：該課程(查名單)→取消報名→輸入姓名、生日→送出一點選取消報名課程→功能：取消報名→確定)，繳費後因故無法上課者，請洽本館辦理退費申請，開課後通知退費。

(4)請於繳款後2~5個工作天，自行上網按查名單查詢報名結果。(使用臨櫃或ATM繳款約2~3個工作天，超商繳款約3~5個工作天)

三、研習費用：(1)舊學員(第43期後學員)：新台幣1,800元整；(2)新學員(本期學員)：新台幣1,840元整(其中含學員卡費用新台幣40元整)。

四、報名注意事項：

(1)舊學員：報名請務必填寫正確完整真實資料，如誤繕致系統判讀為新學員溢繳卡費，恕不退還。

(2)新學員：第一天上課時請攜帶身份證明文件(身分證、駕照、健保卡等可核對姓名及出生年月日之證件)至1樓服務台領取學員卡。

(3)除高雄銀行臨櫃繳款免付手續費外，自動櫃員機、網路銀行轉帳及超商代收需另付手續費。

(4)民眾於網路報名期間(例假日除外)，10:00~11:30，14:00~16:30可親至或委託他人至本館2樓輔導組，由本館協助網路報名，熱門課程請務必自行上網報名，以免向隅，電話及通訊報名皆不受理。

(5)配合銀行關帳及開課前行政作業，報名截止後恕不再受理報名。

五、本期上課期間：104年2月2日起至104年5月23日止，共13週26小時(學員請自行留意課程表開課日期，恕不另行通知)。

六、退費規定：

(1)報名截止後，因人數不足無法開課班別，研習費用全額退費1800元(新學員退新台幣1840元整)或申請轉班。(學員辦理退費日期或申請轉班期限將於1月19日本館網頁公告)。

(2)除第一項以外，因個人因素欲申請退費者，依下列標準退費(不含學員卡費用)，所有課程不得保留至下期：

a. 繳費後至實際上課日前(所報班別第1堂課)，退還80%；b. 實際上課日至未逾全期1/3者，退還50%；c. 逾全期1/3者(含)，不予退還。

(3)欲申請退費者請持繳費單正本、身分證，填寫退費申請書辦理，經陳報高雄市政府財政局核准後，通知簽領退費。

七、其他注意事項：

(1)各班招生人數未達20人(含)得不予開班(部分課程因教室空間限制，得19人開班)。

(2)本期停課日如下，當日課程順延補課，恕不另行通知。

a. 停課日(農曆春節、二二八和平紀念日、清明節)：

2/18~2/23(星期三~星期一)、2/27~3/1(星期五~星期日)、4/3~4/6(星期五~星期一)

b. 天災、颱風是否停課均依照行政院人事行政局及高雄市政府公布『不上課』則停課。

(3)收費項目不包含上課書籍、教具、材料、影印資料等費用。

(4)學員上課總時數達2/3以上者，得視個別需要申請研習時數證書。另配合電子化政府，公務人員請至公務人員終身學習入口網站啟用帳號後可申請認證終身學習時數。

八、學員守則：(1)為維護學員安全，上課時進出本館大樓需配帶學員卡。無學員卡者均不得進入。(2)學員卡遺失須支付40元工本費補發新卡。學員出勤紀錄均以系統內資料為準，學員上課務必確實刷卡。(3)進出本館應注意服裝儀容，嚴禁穿拖鞋上課。(4)上課期間禁止旁聽、試聽或頂替上課，並嚴格禁止跨班上課。(5)各班班長請確實清點人數，如發現有非本班學員進入，請即刻通知老師處理並於「上課日誌」上詳實記錄。(6)學員上下課請搭乘電梯，若走樓梯則請隨手關閉樓梯燈。(7)下課後請儘速離開教室(至遲15分鐘內)勿逗留。各班班長請確實負責關閉教室門窗、冷氣、電燈及教具櫃。(8)使用舞蹈教室之各班學員請將鞋子置於鞋櫃內，個人使用之軟墊用其下課後請即攜回，勿置於供公共使用之開放式置物櫃內以避免遺失。(9)學員於課程中之行為若違反兩性平等規定者，本館將依性騷擾防治法報請相關單位處理。



請自行留意課程表開課日期，恕不另行通知~~

★新開課程

## \*\*\*課程表\*\*\*

項目	班別	星期	時間	教師	研習費用	招生名額	教學內容	開課日期	上課地點本館	備註
1	水墨畫A(日)	五	09:00~11:00	黃榮德	1,800	25	基礎水墨運筆方式：山水畫、樹、石、雲、水、花鳥分段解說示範說明，落款用印及構圖原理之講解。	2/6	5樓研習教室	1. 適合一般初學者。2. 教材自備或第一堂課登記團購。
2	水墨畫B(夜)	五	19:00~21:00	黃榮德	1,800	25	基礎水墨運筆方式：山水畫、樹、石、雲、水、花鳥分段解說示範說明，落款用印及構圖原理之講解。	2/6	5樓研習教室	1. 適合一般初學者。2. 教材自備或第一堂課登記團購。
3	水墨畫進階(日)	三	09:00~11:00	黃榮德	1,800	25	山水花鳥畫之各種樹、石、雲、水及花鳥之構圖原理與組合，透視觀念及創作之要領和特殊技法之講解、示範。	2/4	5樓研習教室	1. 具山水畫基礎。2. 教材自備或第一堂課登記團購。
4	書法A(日)	一	09:00~11:00	林娜	1,800	25	1. 初學者楷書歐體入門、從基礎學習、基本筆法、部首寫法、字體結構、2. 進階者隸書、曹全碑	2/2	5樓研習教室	教材自備或第一堂課登記團購，包括毛筆、墨汁、硯台、黑布、筆捲、毛邊紙、大小文正、字帖(約600元)或電話：0929086796 林娜老師。
★5	書法B(夜)	一	19:00~21:00	黃壽全	1,800	25	歐陽詢楷書書寫示範與解說	2/2	5樓研習教室	教材自備或第一堂課登記團購，包括毛筆、墨汁、硯台、墊布、文鎮、字帖等(約600元)。
6	吉他(日)	六	09:50~11:50	黃潘培	1,800	25	循序漸進的吉他教材，以最簡易正確及迅速之方法，奠定良好基礎；課程有吉他伴奏法、優美的獨奏曲及合奏。	2/7	7樓研習教室	1. 對吉他有興趣者。2. 教材含CD(160元)、樂器自理或如需代購請電話：3720818 黃老師。
7	二胡基礎(夜)	二	19:00~21:00	盧志遠	1,800	25	以最簡單、最迅速的教學方式傳授二胡歌曲並於短時間學會二胡歌曲，配合通俗流行歌曲《望春風》學習。	2/3	7樓研習教室	1. 18歲以上無經驗者皆可參加。2. 樂器自理或需租借(200元/月)，請開課前洽：0917757090 盧老師，俾利老師準備及組裝樂器。3. 二胡教材費(約250元)。

【續背面】

項目	班別	星期	時間	教師	研習費用	招生名額	教學內容	開課日期	上課地點本館	備註
8	二胡進階(夜)	三	19:00~21:00	盧志遠	1,800	25	透過流行、古典樂曲學習，針對二胡音質、音色、音準要求，使學員能確實領悟優美的琴聲。	2/4	7樓研習教室	1.限18歲以上需熟悉二胡G調音階皆可參加。2.樂器自理或需代購請洽:0917757090 盧老師。3.二胡教材費(約250元)。
9	烏克麗麗A(夜)	六	19:00~21:00	楊鈞涵	1,800	25	透過13週循序漸進課程及應用，用最正確且有效率的學習方式，讓您用您的烏克麗麗，引領您進入音樂的世界，無論是率性自在地透過Ukulele自彈自唱，獨奏或演奏沒有不可能!只等您來為自己紀錄學習和音樂的美好。	2/7	7樓研習教室	1.限18歲以上。2.教材課本(由老師準備)，樂器自理或如需代購可於開課前電話:0973288574 楊老師。
★10	烏克麗麗B(夜)	四	19:00~21:00	楊鈞涵	1,800	25	透過13週循序漸進課程及應用，用最正確且有效率的學習方式，讓您用您的烏克麗麗，引領您進入音樂的世界，無論是率性自在地透過Ukulele自彈自唱，獨奏或演奏沒有不可能!只等您來為自己紀錄學習和音樂的美好。	2/5	7樓研習教室	1.限18歲以上。2.教材課本(由老師準備)，樂器自理或如需代購可於開課前電話:0973288574 楊老師。
11	拼布藝術A(夜)	二	19:00~21:00	姚秀麗	1,800	25	由淺至深，整合拼布技巧，藉由縫紉的快樂，利用多媒材，融入拼布藝術生活化，進而美化溫馨居家。如手提袋、吊飾、門簾...等。	2/3	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂課登記團購(約1,300元)。2.工具自備或團購。
12	拼布藝術B(夜)	三	19:00~21:00	姚秀麗	1,800	25	由淺至深，整合拼布技巧，藉由縫紉的快樂，利用多媒材，融入拼布藝術生活化，進而美化溫馨居家。如手提袋、吊飾、門簾...等。	2/4	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂課登記團購(約1,300元)。2.工具自備或團購。
★13	玩出蝶古巴特拼貼新創意(夜)	四	19:00~21:00	黃冠綸	1,800	25	蝶古巴特是源自法語Decoupage的拼貼藝術，透過撕剪方式取下圖案或文字後貼於各式素材，更創意使用了竹籤、洗衣網、保鮮膜和牙刷等生活工具，並加入紙黏土等複合媒材來創作，教導學員DIY自製拼貼膠，從生活中取材，輕鬆製作無負擔。	2/5	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂課登記團購(約1,500元)。2.工具自備或團購。
14	英語會話(夜)	二	19:00~21:00	許仙岱	1,800	30	教授實用生活會話，如購物、問路、觀光、電話接聽...等。	2/3	6樓研習教室	1.具國中英程度。2.教材自備或第一堂課團購。
★15	日語基礎I(夜)	四	19:00~21:00	黃美蘭	1,800	30	教授50音及簡單日常生活會話。(教材:大家的日本語初級I第4-6課,老師亦會再對50音及第1-3課做複習)	2/5	6樓研習教室	1.限16歲以上。2.教材自備或第一堂課團購。
★16	日語基礎V(夜)	三	19:00~21:00	陳瑩玉	1,800	30	教授50音及簡單日常生活會話。(教材:大家的日本語初級II第20-23課)	2/4	6樓研習教室	1.限16歲以上。2.具50音基礎。3.教材自備。
★17	YouTube數位影音製作與應用(夜)	二	19:00~21:00	蔡振昆	1,800	19	1.YouTube影音網站介紹與下載應用、2.將相片/錄影檔製作成數位影片、3.數位影片加入字幕旁白/背景音樂成為數位影音短片、4.將製作好之影音短片上傳YouTube網站與全世界分享、5.實例練習與實作。	2/3	6樓電腦教室	1.具電腦概念基礎者。2.教材&試用軟體由授課教師提供。3.補充教材由授課教師自編並提供學員參考使用。
★18	電腦入門(夜)	三	19:00~21:00	黃證嘉	1,800	19	電腦基礎概述、電子郵件、網路生活應用、FaceBook教學	2/4	6樓電腦教室	1.適合初學者。2.教材自備或第一堂課登記團購。
★19	數位攝影進階(夜)	一	19:00~21:00	林鴻文	1,800	19	課程著重在攝影器材的確實認識及構圖的巧妙利用。課程初期先將攝影的基礎做一個簡單介紹，中後期以實務戶外拍攝為主，拍攝中以構圖為主，技巧為輔，拍後做每次的討論及修正。	2/2	6樓電腦教室	1.自備攝影器材，例：數位相機(單眼、類單、微單皆可)、腳架。2.外拍約6堂，需自付意外保險費。
20	桌球(夜)	二	19:00~21:00	曾城結	1,800	20	基本握拍法、正手攻球及拉球、反手推球及拉球、步法訓練、發球與接發球訓練、比賽戰術訓練。	2/3	地下室桌球室	1.對桌球運動有興趣者皆可報名參加。2.限小五以上。3.球具自理。
21	經絡穴道健康法(夜)	一	19:00~21:00	蘇景星	1,800	25	經絡穴道養生保健，堪稱庶民養生寶典，乃華人老祖宗最珍貴遺產之一，華人之偉大發現一經絡穴道，是揭開人體的一把鑰匙。課程中將依12經絡順序，依次介紹及病理按摩，使每個人都能擁有健康快樂的彩色人生。	2/2	6樓研習教室	1.教材第一堂課登記團購(約200元)。2.本期教學進度：人體5大病痛點。3.兼談內功及經外奇穴健康法。
22	養生導引氣功A(夜)	五	19:10~21:10	賴仲成	1,800	20	鬆身/盤腿旋腰、攀足長筋、熊經搖盪、強化腰腿、易筋經、八段錦、丹田氣功、有氣氣功、五禽戲、心、肝、脾、胃、腎、肺臟功法。	2/6	5樓舞蹈教室	自備瑜珈墊、礦泉水、毛巾
★23	養生導引氣功B(日)	六	09:00~11:00	賴仲成	1,800	20	鬆身/盤腿旋腰、攀足長筋、熊經搖盪、強化腰腿、易筋經、八段錦、丹田氣功、有氣氣功、五禽戲、心、肝、脾、胃、腎、肺臟功法。	2/7	5樓舞蹈教室	自備瑜珈墊、礦泉水、毛巾
★24	歡戲逗陣~發現歌仔戲之美(夜)	六	19:00~21:00	陳昭錦	1,800	20	從歌仔戲身段及唱腔的實際學習裡，確實領略歌仔戲藝術之美，一方面展示學習成果，一方面亦可從舞台實務經驗，完整體驗歌仔戲藝術。	2/7	5樓舞蹈教室	1.限12歲以上、性別不拘。2.自備柔軟的衣褲方便伸展動作及一雙乾淨功夫鞋。
★25	體適能瑜珈(夜)	一、四	18:00~19:00	潘欣怡	1,800	19	一種融合瑜珈、彼拉提斯，的身心靈互動，對優美體態、預防運動傷害、伸展放鬆有極大的幫助。加上彈力帶/塑身球課程讓瑜珈更多元化!注重肌肉伸展和呼吸結合，還能讓身材線條會更加修長美麗。	2/2	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
26	中東肚皮舞(夜)	三	19:10~21:10	陳雅玲	1,800	19	加強肚皮舞技巧及動作練習，舞碼教學，配合音樂韻律節奏練習，熟悉肚皮舞風格。	2/4	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理。2.限女性。
27	融合風肚皮舞(日)	五	10:00~12:00	邱慧卿	1,800	19	融合現代拉丁風、寶莱坞印度風、熱情南美風等...將肚皮舞注入更多活力及新鮮體驗。輕輕鬆鬆入門，享受異國風音樂及舞蹈，引領您進入神秘的肚皮舞世界。	2/6	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理。2.限女性。
28	彼拉提斯(夜)	一、四	19:10~20:10	洪雀華	1,800	19	融合瑜珈、體操，是一種講究控制力的運動，核心肌群訓練，雕刻完美曲線。	2/2	4樓舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊自理。2.限女性。
29	芭蕾舞瑜珈(夜)	五	19:10~21:10	洪雀華	1,800	19	瑜珈結合芭蕾舞的基本動作，可以雕塑纖細優美的身材，培養氣質高雅的舉止動作，不僅能使體態更優美，更能讓你擁有健康而結實的身體。	2/6	4樓舞蹈教室	1.不須舞蹈基礎。2.服裝、瑜珈墊自理。3.限女性。
30	有氧曲線雕塑(夜)	三、五	18:00~19:00	林峯祺	1,800	19	是屬於複合性的課程，包含了高強度有氧韻律運動、核心肌群訓練及基礎肌力訓練，尤其每次上課心跳數可達130以下，可提升心肺功能訓練及基礎代謝率。對於老化及肥胖性問題有幫助，循序漸進、運動量大，適合能持續大量運動之民眾。	2/4	4樓舞蹈教室	1.自備服裝、室內有氣鞋、瑜珈墊、彈力繩一副、600cc寶特瓶2個。2.男女兼收。
31	拳擊有氧進階(夜)	二、四	19:15~20:15	林峯祺	1,800	20	1. Fight DO拳擊有氧包括跆拳道、足技、拳擊、泰拳等融入課程中利用拳擊及音樂律動讓身體機能達到最高活化細胞及燃脂。2.氧氣延伸瑜珈與傳統瑜珈不同，用於舒緩強烈運動後的肌肉並加強核心，達到身心平衡之目的。	2/3	5樓舞蹈教室	1.自備服裝、室內有氣鞋、瑜珈墊、彈力繩一副、600cc寶特瓶2個、拳擊綁帶或手套。2.男女兼收。3.需有拳擊有氣基礎概念(可於報名日前詢問相關課程內容後再行報名)。
★32	美魔女肌力有氧塑身(日)	三	09:30~11:30	林峯祺	1,800	20	與一般塑身班不同，課程的進行是簡單緩慢且不停滯，訓練核心的轉移讓各區的肌肉達到運動與舒緩；體位的轉移訓練改善日常生活累積的壓力與疼痛。課程中有基礎肌力訓練及瑜珈訓練，雙重運動達到身體活潑及舒緩壓力的功效。	2/4	5樓舞蹈教室	1.自備服裝、室內有氣鞋、瑜珈墊、彈力繩一副、600cc寶特瓶2個。2.男女兼收。
★33	30 R.U.N 循環運動減重雕塑(夜)	二、四	20:25~21:25	林峯祺	1,800	20	30 R.U.N本意為30分鐘循環式連續運動。每次循環內包含了簡單動作組合而成的全身性運動訓練、有氧韻律動作、極限拳擊等，可讓心肺功能及肌肉密度逐步提升，達到運動塑身的目的。課程上課方式:課程講解、熱身、動態或靜態課程、伸展或舒緩。	2/3	5樓舞蹈教室	1.無需任何基礎且喜愛運動者。2.自備服裝、室內運動鞋、瑜珈墊、飲用水、拼貼地板。3.如有以下疾病者請事先告:心臟疾病、高血壓、關節或換氣不良症候群者。4.男女兼收
34	活力瑜珈(日)	二、五	10:15~11:15	柯夙娟	1,800	20	前準備體位法、呼吸法到鍛鍊各種瑜珈姿勢以平衡全身各部位機能，並教授洗腸、斷食療法。	2/3	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
35	動力瑜珈(夜)	二	18:30~20:30	柯夙娟	1,800	19	利用輔助工具強化肌耐力，呈現較多的動態項目，加強體能及肌力的訓練，讓瑜珈呈現更多元化的運動，並教授養身洗腸法。	2/3	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
36	塑身瑜珈(夜)	三	19:10~21:10	柯夙娟	1,800	20	加強局部雕塑，想瘦那裡就瘦那裡，讓身體線條更明顯，並教授養身洗腸法。	2/4	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
★37	流動瑜珈(午)	六	15:00~17:00	柯夙娟	1,800	20	由靜態靜坐冥想進入流動瑜珈體位法，達到全身經絡活躍，加強身體柔軟度、肌耐力及增強自身免疫力，免疫力系統提昇，並教授養身洗腸法。	2/7	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.男女兼收。
38	瑜珈A(日)	一、四	10:30~11:30	王雪珍	1,800	20	教導從瑜珈體位法，伸展動作並配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	2/2	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
39	瑜珈B(日)	二、五	09:00~10:00	王雪珍	1,800	20	教導從瑜珈體位法，伸展動作並配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	2/3	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
40	瑜珈C(夜)	二、五	18:00~19:00	王雪珍	1,800	20	教導從瑜珈體位法，伸展動作並配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	2/3	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
41	瑜珈D(日)	六	09:30~11:30	林紗絹	1,800	19	瑜珈體位法、教導六類六型瑜珈姿勢，使身體伸展跟收縮促進疏筋活絡。	2/7	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
42	瑜珈E(夜)	一	19:10~21:10	林紗絹	1,800	20	瑜珈體位法、教導六類六型瑜珈姿勢，使身體伸展跟收縮促進疏筋活絡。	2/2	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。
43	瑜珈F(夜)	一、三	18:00~19:00	林紗絹	1,800	20	瑜珈體位法、教導六類六型瑜珈姿勢，使身體伸展跟收縮促進疏筋活絡。	2/2	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性。

本簡章若有未盡事宜，仍以網站上公告為準。

~每人每天至少運動30分鐘、學習30分鐘、日行一善~