

高雄市立社會教育館 第60期 教育推廣班招生簡章

KAOSIUNG MUNICIPAL SOCIAL EDUCATION CENTER

◎上課地址：高雄市小港區學府路115號 ◎洽詢電話：8034473轉211 ◎報名網址：http://goo.gl/ZA4J8m

★ ★ ★ 本期新課程 ★ ★ ★

請注意各班級開
放報名時間囉！

書法 C

-項目6-

- 楷書初級、進階：臨字帖、字運、書寫作品；
- 隸書初級、進階：曹全碑、字形結構介紹、書寫作品；
- 行書初級。

文書處理入門班

-項目20-

- Word2013文書處理、Excel2013試算處理、Powerpoint簡報製作、OFFICE文件整合運用。

靜坐養生

-項目25-

- 靜坐以散盤、單盤、雙盤皆可。好處有降血壓效果，對任何有心血管疾病都有幫助、改善消化功能、提升睡眠品質及減輕壓力等。結束後透過12段錦坐功將意識喚醒，最後以懶懶俯伸功法做全身經脈開展。

一、報名日期、方式：105年12月5日(一) 10:00~105年12月23日(五) 17:30

採網路報名&分段報名(各班分段報名開始時間，請詳閱課程表)。

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。

- 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>)。
- 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。
- 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→點選欲取消報名課程→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。
- 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：

- 舊學員：新台幣1,800元整；
- 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，可終身使用，遺失須繳交卡費申請補發)。

四、報名注意事項：

- 舊學員：報名請務必詳實填寫原報名資料，如誤繕導致系統誤判為新學員，溢繳之學員卡費不予退還。
- 新學員：首次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。
- 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。
- 民眾於網路報名期間(例假日除外)，可親自或委託他人至本館2樓輔導組協助網路報名。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。
- 配合銀行關帳及開課前行政作業，報名截止後恕不再受理網路報名。
- 已確定開班，且尚有名額班級，於12月27日(二)~12月30日(五)(09:00~12:00、14:00~17:00)受理現場報名作業。

五、本期上課期間：106年1月16日起至106年5月13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、特定對象研習費減免：

- 設籍高雄市之中低收入戶、身心障礙者、原住民、新住民及65歲以上市民報名研習課程，且上課達全期三分之一學員，得檢附相關證明文件，申請研習費減免補助(因故申請退費者，不得申請補助)。
- 每人補助新台幣300元(報名2班以上者亦同)。每類身份各補助10名(共計50名)，本館得視申請情況，調整分配額度。
- 受理申請期間：106年2月13日(一)至2月17日(五)(09:00~12:00、14:00~17:00)依序收件，額滿截止。

七、退費規定：

- 報名截止後，因人數不足致開班不成，退還全額之研習費(新學員含學員卡費用)或輔導轉班。(學員辦理退費日期或申請轉班期限將於9月6日本館網頁公告)。
- 除第一項以外，因個人因素欲申請退費者，依下列標準退還繳交之研習費(不含學員卡費用)，所有課程不得保留：
 - 繳費後至實際上課日前(所報班別第一堂課)，退還80%；
 - 實際上課日至未逾全期1/3者，退還50%；
 - 逾全期1/3者(含)，不予退還。
- 申請退費者須持繳費單正本(遺失者，須簽具切結書)、身分證，並填寫退費申請書辦理。
- 研習費用均繳付公庫，申請退費者須俟市府財政局核准撥款後，通知辦理退費。
- 退費可採簽領「現金」或「匯款」方式辦理。選擇匯款者，須提供本人存摺封面影本，如匯款銀行非公庫銀行(現為「高雄銀行」)，須自行負擔現金匯款手續費100元，並由退費金額中扣除。

八、其他注意事項：

- 各班招生人數未達20人得不予開班(部分課程因教室空間限制，得19人開班)。
- 本期停課日如下，當日課程順延補課，恕不另行通知。
 - 停課日(春節連續假日、和平紀念日補班及連續假日、清明節連續假日)：1/27~2/1(五~三)、2/18(六)、2/25~2/28(六~二)、4/1~4/4(六~二)。
 - 天災、颱風是否停課：依高雄市政府公布「停課」則停課。
- 研習費不包括課程材料、上課書籍、教具、材料、影印資料等費用。
- 學員上課總時數達2/3以上者，得視個別需要依據出勤刷卡紀錄申請研習時數證書。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。
- 本館汽車停車場已於5月14日委外經營，優惠學員上課當日停車每小時為20元，歡迎多加利用！

九、學員守則：

- 上課須配帶學員卡確實刷卡，不得出借他人使用。(2)無學員卡不得進入上課，忘記帶卡者，可於服務台班級資料冊簽名後進入上課，惟一期以二次為限。超過二次者，須重新付費補辦新卡。
- 進出本館應注意服裝儀容，避免穿拖鞋上課。(4)上課期間禁止旁聽、試聽、頂替或跨班上課。(5)各班班長請確實清點人數，非本班學員不得進入教室上課。如有異狀，即刻通知老師處理並於「上課日誌」上詳實記錄。(6)學員上下課可搭乘電梯，若走樓梯請隨手關閉樓梯燈。(7)下課後應於15分鐘內離開教室。各班班長須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，請將鞋子置於鞋櫃內，私人用具下課後應即攜回，勿置於供公共使用之開放式置物櫃。(9)學員於課程中之行為若違反性別平等規定者，本館將依性騷擾防治法報請相關單位處理。
- 違法上述規定並查證屬實者予以勸導或退班。繳交之研習費依退費規定辦理。



網路報名QR code

請自行留意課程表開課日期
恕不另行通知~~

◎本簡章若有未盡事宜，仍以本館最新公告為準

※課程表※

分段報名 開始時間	項目	班別	星期	時間	教師	招生 名額	教學內容	開課 日期	上課地點 本館	備註
12/5 上午 10:00	1	水墨畫A	☀	四	09:00~11:00	黃榮德	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。	1/19	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	🌙	四	19:00~21:00	黃榮德	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。	1/19	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	☀	三	09:00~11:00	黃榮德	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。	1/18	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	☀	一	09:00~11:00	林 娜	1.楷書初級、進階：臨字帖、字運、書寫作品；2.隸書初級、進階：史晨碑、字形結構介紹、書寫作品；3.行書。	1/16	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700元)或電話0929086796林娜老師。
	5	書法B	🌙	一	19:00~21:00	黃壽全	歐陽詢楷書之技法、間架結構之解說。	1/20	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)

分段報名開始時間	項目	班別	星期	時間	教師	招生名額	教學內容	開課日期	上課地點	備註	
12/5 上午 10:00	6	書法C	五	19:00~21:00	林娜	25	1.楷書初級、進階：臨字帖、字運、書寫作品；2.隸書初級、進階：曹全碑、字形結構介紹、書寫作品；3.行書初級。	1/20	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700元)或電話0929086796林娜老師。	
	7	流行二胡A	二	19:00~21:00	盧志遠	25	透過流行、古典樂曲學習二胡G、D調音階，針對音質、音色、音準要求，使學員能確實領悟優美的琴聲。	1/17	7樓 研習教室	1.限18歲以上；2.初學者均可參加；3.樂器自理或需代購請洽:0917757090盧老師；4.二胡教材費(約250元)。	
	8	古典二胡B	三	19:00~21:00	盧志遠	25	透過流行、古典樂曲學習二胡bB、G、D調音階，針對音質、音色、音準要求，使學員能確實領悟優美的琴聲。	1/18	7樓 研習教室	1.限18歲以上；2.初學者均可參加；3.樂器自理或需代購請洽:0917757090盧老師；4.二胡教材費(約250元)。	
	9	生活美學-輕手作	四	19:00~21:00	張惠英	25	生活美學就是藉由引導，激發出潛能，使「人人都能成為生活藝術家」。嘗試不同素材的創作樂趣如編織、印染、磁畫、燒烙畫、葉畫...等。	1/19	7樓 研習教室	1.材料自備或第一堂登記團購；2.工具自備或團購。	
	10	拼布藝術A	二	19:00~21:00	姚秀麗	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。	1/17	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。	
	11	拼布藝術B	三	19:00~21:00	姚秀麗	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。	1/18	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	關動您的塔羅人生	五	19:00~21:00	宋昇易	25	以78張塔羅羅為主的課程，透過自我的覺察訓練，例如：愛的家族排序、觀人術、星盤12宮等等，與塔羅相輔相成，可以更加深入的自我探索，使生命更具深度。	1/20	7樓 研習教室	以78張塔羅羅為主，須自備，在第一堂課時有需要的人可一起團購。	
	13	英語會話	二	19:00~21:00	許仙岱	30	教授實用生活會話，如購物、問路、觀光、電話接聽...等。	1/17	6樓 研習教室	1.具國中英語程度；2.教材自備或第一堂課團購。	
	14	基礎英文快樂學	一	19:00~21:00	張華玲	30	從認識kk音標及自然發音學起，再利用活潑及生活化的課程以及透過與學員互動方式，對英文產生興趣，慢慢的有信心開口說英文。由淺入深，歡樂中學達到最高效果，帶領進入美麗語言世界。	1/16	7樓 研習教室	1.適合想重新學好英文者；2.教材自備或第一堂登記團購。	
	15	日語基礎V	五	19:00~21:00	黃馨嫻	30	教授日動詞變化及簡單日常生活會話(教材：大家的日本語初級II第14-15課)。	1/20	6樓 研習教室	1.限16歲以上；2.必須具50音基礎；3.教材自備或第一堂課登記團購。	
	16	日語基礎VII	四	19:00~21:00	黃美蘭	30	簡單日常生活會話(教材：大家的日本語初級I第19-21課)。	1/19	6樓 研習教室	1.限16歲以上；2.必須具50音基礎；3.教材自備或第一堂課登記團購。	
	17	日語基礎III	六	09:00~11:00	黃美蘭	30	簡單日常生活會話(教材：大家的日本語初級I改訂版第9-11課)。	1/21	6樓 研習教室	1.限16歲以上；2.必須具50音基礎；3.教材自備或第一堂課登記團購。	
	18	日語進階V	三	19:00~21:00	陳瑩玉	30	簡單日常生活會話(教材：大家的日本語進階II第46-50課)。	1/18	6樓 研習教室	1.限16歲以上；2.必須具50音基礎；3.教材自備。	
	19	平面影像處理	二	19:00~21:00	蔡振昆	19	1.Photoimpact影像軟體介紹2.Photoimpact調整功能應用3.影像特效的應用4.Photoimpact百寶箱應用5.影像海報設計6.影像合成的應用。	1/17	6樓 電腦教室	1.具電腦操作經驗者；2.教材及上課範例由授課教師提供參考使用；3.課程內容著重影像編輯實用性。	
	20	文書處理入門班	四	19:00~21:00	黃證嘉	19	Word2013文書處理、Excel2013試算處理、Powerpoint簡報製作、OFFICE文件整合運用。	1/19	6樓 電腦教室	1.具電腦初階概念者；2.教材自備或第一堂課登記團購。	
	21	滑世代(手機平板)快樂學習班	五	19:00~21:00	黃證嘉	19	1.行動裝置基本操作及功能設定介紹2.Google mail,地圖,雲端硬碟使用教學3.常用APP應用軟體使用教學4.LINE,FACEBOOK使用教學5.相片管理使用教學6.線上相片短片(極短片)教學。	1/20	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。	
	22	桌球	二	19:00~21:00	曾城結	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。	1/17	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。	
	23	經絡穴道健康法	一	19:00~21:00	蘇景星	25	經絡穴道養生保健，堪稱庶人養生寶典，乃華人老祖宗最珍貴遺產之一，華人之偉大發現-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。	1/16	6樓 研習教室	1.教材第一堂課登記團購(約300元)；2.本期教學進度：312經絡穴道健康法兼贈十巧手。	
	24	導引養生	五	19:10~21:10	賴仲成	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、回春功、龍游功、五禽戲、心、肝、脾、胃、腎、肺臟功法。	1/20	5樓 舞蹈教室	自備瑜珈墊、礦泉水、毛巾	
	25	靜坐養生	六	14:00~16:00	賴仲成	19	靜坐以散盤、單盤、雙盤皆可。好處有降血壓效果，對任何有心血管疾病都有幫助、改善消化功能、提升睡眠品質及減輕壓力等。結束後透過12段錦坐功將意識喚醒，最後以懶懶伸功法做全身經脈開展。	1/21	4樓 舞蹈教室	自備瑜珈墊、礦泉水、毛巾	
	12/5 中午 12:00	26	中東肚皮舞	三	19:10~21:10	陳雅玲	19	加強肚皮舞技巧及動作練習，舞碼教學，配合音樂律節奏練習，熟悉肚皮舞風格。	1/18	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具自理；2.限女性。
		27	融合風肚皮舞	五	10:00~12:00	邱慧卿	19	融合現代拉丁風、寶萊塢印度風、熱情南美風等...將肚皮舞注入更多活力及新鮮體驗。輕鬆輕鬆入門，享受異國風情及舞蹈，引領您進入神秘的肚皮舞世界。	1/20	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具自理；2.限女性。
		28	體道能瑜珈	一、四	18:00~19:00	黃鈺茗	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。	1/16	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.男女兼收。
	12/5 中午 12:30	29	樂活有氧提斯	六	09:00~11:00	黃肅文	19	透過低、中衝擊有氧舞步的訓練，提升心肺的功能，幫助身體的代謝；瑜珈體位的訓練，可改善不良的姿勢及雕塑線條。(前動後靜；動、靜態課程各1小時)	1/21	4樓 舞蹈教室	1.自備毛巾、開水、瑜珈墊及室內有氧鞋；2.男女兼收
		30	Artemis有氧曲線雕塑	三、五	18:00~19:00	林峯祺	19	是屬於複合性的課程，包含了基礎拳擊有氧運動、核心肌群訓練、基礎肌力訓練、流動瑜珈共計四種課程，可提升心肺功能訓練及基礎代謝率。課程非固定內容，增肌減脂效果大，適合能持續大量運動且能持續上課之民眾。課程強度：中	1/18	4樓 舞蹈教室	1.自備服裝、室內有氧鞋、瑜珈墊、壘鈴一副；2.男女兼收；3.課程強度依照當期班級強度進行調整上課內容皆會上課介紹。
31		拳擊有氧進階	二、四	19:15~20:15	林峯祺	20	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。課程一周兩堂，周二固定拳擊上課，週四配合極限拳擊、流動瑜珈及肌力訓練等四種特別課程作搭配，適合運動量大之民眾。課程強度：強	1/17	5樓 舞蹈教室	1.自備服裝、室內有氧鞋、瑜珈墊、壘鈴一副；2.男女兼收；3.需有拳擊有氧基礎概念(可於報名日前詢問相關課程內容後再行報名)。	
12/5 中午 13:00	32	Athena肌力有氧塑身	三	09:30~11:30	林峯祺	20	Athena肌力訓練包含徒手及持物肌力訓練及高間歇性有氧運動。課程著重在身體平衡調整及核心訓練，適合想瘦身減肥、身型調整或線條雕塑，上課方式：課程講解、熱身、肌力訓練、有氧運動、瑜珈伸展等。課程強度：中	1/18	5樓 舞蹈教室	1.室內有氧鞋、瑜珈墊、壘鈴一副；2.男女兼收；3.肌力訓練對身體雕塑瘦身效果極佳，為防傷害須學習基礎肌力概念及具備學習抗壓性，歡迎新生。	
	33	30 R.U.N循環運動減重雕塑	二、四	20:25~21:25	林峯祺	20	30 R.U.N本意為30分鐘循環式連續運動，含全身性運動訓練、基礎肌力動作、間歇性運動、戶外體能器材訓練、街頭健身等，可提升心肺功能及肌肉密度。上課方式：課程講解、熱身、動態或靜態課程、伸展或舒緩、定期進行團體外訓。課程強度：強	1/17	5樓 舞蹈教室	1.需基礎體能且喜愛運動者；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知：糖尿病、心臟疾病、高血壓、關節或換氣不良症候群者；4.男女兼收。	
	34	彼拉提斯	一、四	19:10~20:10	洪雀華	19	融合瑜珈、體操，是一種講究控制力的運動，核心肌群訓練，雕塑完美曲線。	1/16	4樓 舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊自理；2.限女性。	
12/5 中午 13:30	35	窈窕瑜珈	一、四	20:20~21:20	洪雀華	19	瑜珈結合舞蹈元素的基本動作，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。	1/16	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。	
	36	活力瑜珈	二、五	10:15~11:15	柯夙娟	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、斷食療法等等。	1/17	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.限女性。	
	37	動力瑜珈	二	18:30~20:30	柯夙娟	19	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，並教授養生洗腸法。	1/17	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.男女兼收。	
12/5 中午 14:00	38	塑身瑜珈	三	19:10~21:10	柯夙娟	20	加強局部雕塑，想瘦那裡就瘦那裡，讓身體線條更明顯，並教授養生洗腸法。	1/18	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.男女兼收。	
	39	流動瑜珈	五	19:10~21:10	柯夙娟	19	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，並教授養生洗腸法。	1/20	4樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.男女兼收。	
	40	瑜珈A	一、四	10:30~11:30	王雪珍	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。	1/16	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.限女性。	
12/5 中午 14:30	41	瑜珈B	二、五	09:00~10:00	王雪珍	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。	1/17	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.限女性。	
	42	瑜珈C	三、五	18:00~19:00	王雪珍	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。	1/17	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.限女性。	
	43	瑜珈D	六	09:00~11:00	林紗絹	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骨。	1/21	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.限女性。	
12/5 中午 15:00	44	瑜珈E	一	19:10~21:10	林紗絹	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骨。	1/16	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.限女性。	
	45	瑜珈F	二、三	18:00~19:00	林紗絹	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骨。	1/16	5樓 舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.限女性。	

【每人每天至少運動30分鐘、學習30分鐘、日行一善】「高市社教館」LINE您了!

邀您加入LINE好友

掌握本館最新活動訊息!

