

## 市民成長班 112 年第 2 期(9-12 月)招生課程內容

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
語言學習	11202A01	看雜誌學英文(一)	<p>◎課程內容：</p> <p>配合每一期的雜誌內容，用英語學習新的知識與常識，包括時事新聞，短篇故事，飲食文化，城市旅遊，主題式會話等等。</p> <p>本課程的主要目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在輕鬆愉快的氣氛中學習英語。</li> <li>2. 透過閱讀英文雜誌了解不斷更新的世界。</li> </ol> <p>◎招生對象：</p> <p>國中以上程度，對學習英語有興趣以及願意開口說英語的人士。</p> <p>◎教材費：</p> <p>ABC 互動英語雜誌(112 年 9 月) (上課前請自行到書局購買)</p>	馮在希	9/6~12/6 每週三 10:00~11:50	1000 元	文化下溪市民活動中心一樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號	36
語言學習	11202A02	看雜誌學英文(二)	<p>◎課程內容：</p> <p>聽:加強日常生活會話和全民英檢聽力(初級)。 說:藉由分組練習及角色扮演活動加強口說能力。 讀:加強基本文法及閱讀的技巧。 寫:造句練習及句型練習。</p> <p>本課程的主要目標：</p> <p>在輕鬆愉快的氣氛中學習英文，從活動中學會聽、說、讀、寫的能力。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>國中程度，對學習英文有興趣以及願意開口說英文的人士。</p> <p>◎教材費：</p> <p>大家說英語雜誌(112 年 9 月) (上課前請自行到書局購買)</p>	馮在希	9/6~12/6 每週三 13:00~14:50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
語言學習	11202A03	英語初級班(一)	<p>◎課程內容： 從第 7 單元開始，課程中學會現在式句型運用。能發簡訊或郵件介紹家人朋友，寫遺失或找到東西的短文，說出東西的方位，表達喜歡的事物，看菜單等。</p> <p>◎招生對象： 有國一英文程度者。</p> <p>◎教材費： Go for it (1) 課本+作業本一人約 NTD900</p>	鄒文涵	9/5-12/12 每週二 10:00~11:50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36
語言學習	11202A04	英語初級班(二)	<p>◎課程內容： 從第五單元教起。認識形容詞，形容詞比較級，最高級之句型聽說讀寫運用。</p> <p>◎招生對象： 國二英文程度者</p> <p>◎教材費： Side by Side 第二冊課本約 NTD500</p>	鄒文涵	9/7~12/7 每週四 15:10~17:00	1000 元	民權市民活動中心四樓教室 民權路 60 號 4 樓	36
語言學習	11202A05	觀光旅遊英語(一)	<p>◎課程內容： (1)P. 58-97(補上疫情停課的部分)單元內容:交通工具、在飯店。 (2)P. 236-260 第三部分:複習正課學習的句型</p>		9/7~12/7 每週四 13:00~14:50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36
語言學習	11202A06	觀光旅遊英語(二)	<p>◎招生對象： 國中程度以上 (課程進度以班上多數退休學員為主並依情況調整)。</p> <p>◎教材費： 我的第一本中高齡旅遊英語約 400 元 (課本+MP3+QR 碼音檔+隨身英語小冊)</p>	梁淑貞	9/1~12/8 每週五 08:00~09:50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓 A 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
語言學習	11202A07	觀光英語會話班 (一)	<p>◎課程內容： 學習有關收集旅遊資訊，逛博物館，美術館，遊樂園，海生館，動物園，及從事水上運動等相關英文會話。</p> <p>◎招生對象： 有國中英文程度者。</p> <p>◎教材費： 使用 Go Traveling 學好英語環遊世界，課本一人約 500 元</p>	鄒文涵	9/6~12/6 每週三 15:10~17:00	1000 元	民權市民活動中心四樓教室 民權路 60 號 4 樓	36
語言學習	11202A08	觀光英語會話班 (二)	<p>◎課程內容： 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English Chapters 4-7，本課程以觀光旅遊英語教材 Traveling With English 為主，Side By Side Extra Book &amp; eText 1 教材為輔。務實好用的對話，搭配美籍人士所錄製的雲端音檔，在輕鬆快樂的學習環境中，幫助學員短時間即可廣泛運用於出國旅遊及國外較長時間的居留。課堂除了強化英語會話單元練習外，獨創投影片視聽教學法，加深學習印象，有效提高英聽理解能力；另也補充 LINE 每日英文及 YouTube 國外旅遊相關影片，增廣見聞。</p> <p>◎招生對象： 國中英文程度以上或曾研習過 Side By Side 第 1 冊之退休人士或銀髮族。</p> <p>◎教材費： 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English 360 元。 Side By Side Extra Book &amp; eText 1 (補充教材請自備)。</p>	陳麗君	9/5~12/12 每週二 09:00~11:50	1500 元	大新光明市民活動中心三樓教室 大新街 45 巷 1 之 1 號 3 樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
語言學習	11202A09	觀光英語會話班 (三)	<p>◎課程內容： 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English Chapters 4 - 7，本課程以觀光旅遊英語教材 Traveling With English 為主，Side By Side Extra Book &amp; eText 1 教材為輔。務實好用的對話，搭配美籍人士所錄製的雲端音檔，在輕鬆快樂的學習環境中，幫助學員短時間即可廣泛運用於出國旅遊及國外較長時間的居留。課堂除了強化英語會話單元練習外，獨創投影片視聽教學法，加深學習印象，有效提高英聽理解能力；另也補充 LINE 每日英文及 YouTube 國外旅遊相關影片，增廣見聞。</p> <p>◎招生對象： 國中英文程度以上或曾研習過 Side By Side 第 1 冊之退休人士或銀髮族。</p> <p>◎教材費： 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English 360 元。 Side By Side Extra Book &amp; eText 1 (補充教材請自備)。</p>	陳麗君	9/7~12/7 每週四 09:00~11:50	1500 元	永安市民活動中心二樓教室 安樂路 431 號 2 樓	30
語言學習	11202A10	英文歌曲賞析班	<p>◎課程內容： 歷年英文老歌欣賞。</p> <p>◎招生對象： 熱愛英文歌曲人士。</p> <p>◎教材費： 講義費約 100 元。</p>	鄒文涵	9/4~12/11 每週一 10:00~11:50	1100 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
語言學習	11202B01	大家的日本語 (17~20 課)	<p>◎課程內容： 本課程為進階課程，銜接上學期課程，學習動詞的各項活用變化、句型時態及長句練習。配合各課的主題內容，透過句型講解及造句練習，讓學員熟練日語常用的句型用法、會話，進而開口說日語。</p> <p>◎招生對象： 約有大家的日本語初級(Ⅱ)第16課程度或已學日語1年以上的學習者。</p> <p>◎教材費： 大新書局-大家的日本語初級Ⅱ改訂版 480元，影印費 50元。</p>	黃麗容	9/6~12/6 每週三 10:00~11:50	1000元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	36
語言學習	11202B02	日語初級班	<p>◎課程內容： 發音起到第16課。</p> <p>◎招生對象： 有志學好日文者，落實造句表達</p> <p>◎教材費： 日本語(東京外語大編)+中譯本共二冊。 NT \$ 500。</p>	蔡耀勳 大學講師	9/6~12/6 每週三 13:00~14:50	1500元	忠孝市民活動中心四樓B教室 忠孝街26巷8號4樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11202F01	土風舞 A 班	<p>◎課程內容：</p> <p>1. 舞蹈能帶給大家健康、快樂，在多元化的課程中學習各類型的舞蹈技巧，讓自己發揮潛能，找回自信，舞出多采多姿、豐富美好人生。</p> <p>2. 課程內容屬多元化：</p> <p>(1)時尚流行舞－包括各種社交流行舞蹈。</p> <p>(2)民族舞－筷子舞、絲巾舞、扇子舞，其他熱門民族舞蹈。</p> <p>(3)熱舞－有氧韻律舞、迪斯可、運動舞。</p> <p>(4)排舞－原住民舞。</p> <p>◎招生對象： 對舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教材費： 無。</p>	謝亞華	9/4~12/11 每週一、三 15：00~16：50	2000 元	永安市民活動中心二樓 安樂路 431 號 2 樓	40
舞蹈／瑜珈	11202F02	土風舞 B 班	◎教材費： 無。	謝亞華	9/5~12/12 每週二、四 10：00~11：50	2000 元	永安市民活動中心二樓 安樂路 431 號 2 樓	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11202F03	舞韻瑜珈單人舞	<p>◎課程內容：</p> <p>展現個人自信的魅力”及線條的雕塑. 調和身體與呼吸間的對話. 開心上課以達到體能上的強健及心靈的放鬆~讓我們享受在優美的音樂中~</p> <p>&lt;舞韻伸展瑜珈&lt;帶領大家一起做~肌力體適能和平衡伸展的練習”後半段著重於基本功的講解訓練，是非常適合有基礎及沒基礎的同學. 想要 深入進階的同學更是不能錯過，課堂中有柔軟延伸的線條. 有各類型漂亮的單人舞蹈~~~陽光與耐心的教學~~快樂的學習輕鬆的上手. @ 展現你我的個人魅力!</p> <p>大家在課堂上開心的學習並一起領略音樂舞蹈的力與美. 期待課堂上相見囉~~.</p> <p>精采影片內容請上部落格  <a href="http://chaiol004.blogspot.com/">http://chaiol004.blogspot.com/</a>            新北新聞時尚拉丁跳出好安態姊妹收穫多  <a href="http://youtu.be/PJOPGRTDohM">http://youtu.be/PJOPGRTDohM</a>            1040109 中嘉電視台專題報導。</p> <p>◎招生對象：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 喜愛舞蹈的你</li> <li>2 喜愛音樂的你</li> <li>3 想成為有自信的你</li> <li>4 想要開心健康的你</li> </ol> <p>◎教材費：</p> <p>無。</p>	郭芷聿	9/4~12/11 每週一、三 15:00~16:50	2000 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11202F04	韻律熱舞班	<p>◎課程內容： 適量的伸展熱身到全身性的運動，配合輕鬆的音樂節奏以達到改善心肺耐力，增加柔軟度及減少身體脂肪的效果，再學習多樣的流行舞蹈更加豐富了韻律的美感，對身體健康和塑身均有良好的效果！</p> <p>◎招生對象： 不限年齡、經驗，對舞蹈運動有興趣者。</p> <p>◎教材費： 學員自備(棉質運動服裝與乾淨室內運動鞋)。</p>	曾如玲	9/1~12/12 每週二、五 19:00~20:50	2000 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36
舞蹈／瑜珈	11202F05	韻律 A 班	<p>◎課程內容： 規律「有氧的運動」韻律體操、韻律舞蹈，持續不斷取得健康，除了瘦身還能發掘你的魅力！ 推出多元化課程：街舞、爵士舞、New Jazz舞蹈、瘦身有氧操及時尚流行舞蹈。</p> <p>◎招生對象： 不限。</p> <p>◎教材費： 120公分毛巾一條。</p>	呂游惠	9/1~12/12 每週二、五 10:00~11:50	2000 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街42之1號3樓	36
舞蹈／瑜珈	11202F06	韻律 B 班	<p>◎招生對象： 不限。</p> <p>◎教材費： 120公分毛巾一條。</p>		9/1~12/8 每週三、五 13:00~14:50	2000 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街42之1號3樓	36



課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11202F07	國際排舞(一)	<p>◎課程內容：</p> <p>塑身、美姿、動動腦、活絡筋骨，讓您不怕痴呆，簡單易學，再造自信又亮麗的人生觀，舞出力與美的彩色人生。</p> <p>1. 最流行的國際運動舞蹈。</p> <p>2. 本班結合摩登舞、拉丁舞、娛樂舞、團康、帶動唱與跳…等，各種舞步，配上好聽的老歌、名曲，在熱情、浪漫舞曲和優雅的舞姿中，讓您舞出青春活力，帶領您顯得健康又快樂。不需舞伴，自己運動又能帶動，獨樂樂亦眾樂樂。</p> <p>◎招生對象： 有興趣者，不分男女老少。</p> <p>◎教材費： 平底鞋，自由選購。</p>	張麗美	9/1~12/11 每週一、五 10：00~11：50	2000 元	新北市國父紀念館 竹林路 202 號	70
舞蹈／瑜珈	11202F08	國際排舞(二)			9/5~12/12 每週二 19：00~20：50	1000 元	新北市國父紀念館 竹林路 202 號	50
舞蹈／瑜珈	11202F09	國際排舞(三)			9/7~12/7 每週四 10：00~11：50	1000 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街42之1號3樓	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11202F10	社交舞班(一)	<p>◎課程內容： 初學者入門班 社交舞，國標舞，華爾茲，吉魯巴，慢探戈，倫巴，恰恰，各種舞序花步，讓初學者入門快速學會各種舞，可以快速的玩出身段的訓練，讓優雅舞風展現在舞池飛舞中成為亮點。</p>	別萊莉	9/7~12/7 每週四 13:00~14:50	1000 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36
舞蹈／瑜珈	11202F11	社交舞班(二)	<p>◎招生對象： 初學者入門，男女皆收。</p> <p>◎教材費： 無。</p>		9/7~12/7 每週四 15:00~16:50	1000 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36
舞蹈／瑜珈	11202F12	歡樂肚皮舞	<p>◎課程內容： 我們的宗旨『快樂學習·健康舞動·自信美麗·豐富人生』，每堂課程以中東的音樂背景開始帶入中東神秘的文化，從最簡單的搖屁屁到流暢的舞蹈組合，我們會以最健康的方式去學習，營造輕鬆歡愉的氣氛去互動，歡迎與我們一起手舞足蹈。</p>	施語蕎	9/4~12/11 每週一 13:00~14:50	1000 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36
舞蹈／瑜珈	11202F13	融合風肚皮舞	<p>◎招生對象： 喜愛舞蹈，對舞蹈有興趣者，無基礎可。</p> <p>◎教材費： 學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。</p>		9/5~12/12 每週二 19:00~20:50	1000 元	溪洲市民活動中心二樓 勵行街42之1號2樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11202F14	中國古典美人舞	<p>◎課程內容： 以中國古典音樂帶入東方女性特有的風韻，中國舞的手.眼.身.法.步結合現代流行元素，活潑中國古典，讓傳統更加親民，讓身段更加優美，讓妳的一舉一動更能散發出獨特魅力。</p> <p>◎招生對象： 喜愛舞蹈，對舞蹈有興趣者，無基礎可。</p> <p>◎教材費： 穿著輕便易活動的服裝。 道具：團扇(請自備)</p>	施語蕎	9/5~12/12 每週二 13:00~14:50	1000 元	溪洲市民活動中心二樓 勵行街42之1號2樓	36
舞蹈／瑜珈	11202F15	綜合舞蹈 A 班	<p>◎課程內容：</p> <p>1. 課程內容將以單人基本舞步解說，每學期配合美妙動聽的流行舞曲教授，從各舞型的基礎到入門，在輕鬆愉快的氣氛下學習舞蹈，以達到運動健身效果。</p> <p>2. 課程特色：舞型多元化—包括有氧韻律舞及各種 時尚流行運動舞蹈、各種單人社交流行舞、民族舞蹈、山地舞、排舞等等。</p> <p>◎招生對象： 對於舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教材費： 無。</p>	邱利珍	9/4~12/11 每週一、三 08:00~09:50	2000 元	永利市民活動中心五樓 永利路72之1號5樓	36
舞蹈／瑜珈	11202F16	綜合舞蹈 B 班			9/5~12/12 每週二、四 10:00~11:50	2000 元	永利市民活動中心五樓 永利路72之1號5樓	36
舞蹈／瑜珈	11202F17	綜合舞蹈 C 班			9/5~12/12 每週二、四 19:00~20:50	2000 元	永安市民活動中心二樓 安樂路431號2樓	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11202F18	瑜珈班(一)	◎課程內容： 本課程以暖身動作、全身拍打為輔助、簡易拉筋、肌力練習、基本拜日式，循序漸進至心靈放鬆打坐…等練習。	林秀網	9/6~12/6 每週三 15：10~17：00	1000 元	民權市民活動中心四樓 民權路 60 號 4 樓	30
舞蹈／瑜珈	11202F19	瑜珈班(二)	◎招生對象： 對瑜珈有興趣者皆可參加。 ◎教材費： 請自備瑜珈墊。		9/7~12/7 每週四 15：10~17：00	1000 元	民權市民活動中心四樓 民權路 60 號 4 樓	30
舞蹈／瑜珈	11202F20	身心療癒瑜珈(一)	◎課程內容： 融合皮拉提斯瑜珈作結合，串連式的瑜珈動作配合呼吸調息，輔助道具的運用，沒有傳統瑜珈的過度彎折，避免運動傷害，增進身體柔軟度，敏捷性與深層肌耐力，持續的練習，培養自我察覺力，能使身心更輕盈強健、穩定與靈巧兼具的完美狀態，釋放壓力、紓解緊繃、平衡神經系統，養生的多重功效，進而達到身心靈合一的狀態。	許熙彤	9/4~12/11 每週一 13：00~14：50	1000 元	永利市民活動中心五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36
舞蹈／瑜珈	11202F21	身心療癒瑜珈(二)	◎招生對象： 想要鍛鍊身體，對瑜珈有興趣者皆可。 ◎教材費： 學員需自備瑜珈墊（可代購 50D 瑜珈磚*2、伸展帶*1 約 880 元）。		9/5~12/12 每週二 13：00~14：50	1000 元	永安市民活動中心二樓 安樂路 431 號 2 樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11202F22	活力塑身瑜珈提斯	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助您適時適當的呼吸法，生活禪，大休息。</li> <li>2. 伸展全身改善體質，使機能再生。</li> <li>3. 提升五行陰陽的能量。</li> <li>4. 傳承食養文化提升免疫系統。</li> <li>5. 分享美好開啟能量。</li> <li>6. 還原自己一個健康與樂觀的生命力。</li> </ol>	賴明珠	9/5~12/12 每週二 15：00~16：50	1000 元	永利市民活動中心五樓 永利路72之1號5樓	36
舞蹈／瑜珈	11202F23	樂活養身瑜珈提斯	<p>◎招生對象： 想讓身心更健康者。</p> <p>◎教材費： 學員自備瑜珈墊。</p>		9/1~12/8 每週五 15：00~16：50	1000 元	永利市民活動中心五樓 永利路72之1號5樓	36
舞蹈／瑜珈	11202F24	體適能瑜珈提斯			9/1~12/8 每週五 19：00~20：50	1000 元	永平市民活動中心二樓教室3+4 永平路368號2樓	40

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11202F25	開心舞韻瑜珈	<p>◎課程內容：1. 身體與心靈上的呼吸對話. 2 個人儀態展現的魅力自信 3 肌耐力及平衡韻律的訓練. 好聽的音樂帶領你我來到〈舞韻伸展瑜珈〉的世界，一起感受我們的呼吸及身體對話~課堂上著重平衡感的練習，肌耐力的訓練 柔軟筋骨和身體線條的延伸等。由淺入深、不管有沒有基礎的，都是最適合的選擇，課堂上~~~配合各種不同曲風的音樂帶領著妳我，從伸展暖身~律動. 到體適能基本功，循序漸進地讓我們一起在課堂上開心的舞動並快樂的學習；讓我們一起成為有自信. 魅力. 及好氣色的一家人. 快樂的學習輕鬆的上手. @ 展現你我的個人魅力! 期待你我課堂上相見~~</p> <p>精彩影片內容請上部落格:<a href="http://chaiol004.blogspot.com/">http://chaiol004.blogspot.com/</a>  新北新聞時尚拉丁跳出好安態姊妹收穫多  <a href="http://youtu.be/PJOPGRTDohM">http://youtu.be/PJOPGRTDohM</a>  1040109 中嘉電視台專題報導</p> <p>◎招生對象： 愛音樂律動及想成為開心健康有自信的妳</p> <p>◎教材費： 無。</p>	郭芷聿	9/5~12/12 每週二 10:00~11:50	1000 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11202F26	國標雙人舞	<p>◎課程內容： 透過對地板及舞伴的相互對抗，加強腰胯及核心的力量，透過音樂跟記憶舞序來靈活的運用身體。</p> <p>◎招生對象： 想要運動、建康，多認識自己的身體，同時聽聽音樂陶冶性情。</p> <p>◎教材費： 無。</p>	陳大器	9/5-12/12 每週二 13:00~14:50	1000元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街42之1號3樓	50
舞蹈／瑜珈	11202F27	雙人拉丁摩登舞	<p>◎課程內容： 以入門0基礎的舞序開始，深入淺出的讓您知道是甚麼、步子怎麼跳、步子怎麼接。</p> <p>◎招生對象： 想要運動、建康，多認識自己的身體，同時聽聽音樂陶冶性情。</p> <p>◎教材費： 無。</p>	陳大器	9/7-12/14 每週四 13:00~14:50	1000元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街42之1號3樓	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
書法／繪畫	11202G01	書法班(一)	<p>◎課程內容：</p> <p>教學目標及方式： 透過臨帖及自運之交互運作，使學員體會筆歌墨舞的樂趣，充實心靈生活，進而能寫出流露真性情的書法佳作。 現場示範臨帖，並詳細分析筆法及書風特色。各體自運之作，提供學員參考，並予以詳解，引導學員進入其情境。</p> <p>唐楷：歐陽詢溫彥博碑、或褚遂良雁塔聖教序。 魏碑：張猛龍碑、司馬顥姿墓誌銘。 漢隸：張遷碑、華山碑、石門頌、夏承碑。 篆書：大篆石鼓文、小篆千字文。 行書：初階王羲之 蘭亭序、進階：趙孟頫 歸去來辭、赤壁賦、米芾蜀素帖、苕溪詩帖、黃庭堅 松風閣。 草書：智永草書千字文、王羲之十七帖、懷素草書千字文。</p> <p>◎招生對象： 對書法有興趣者。</p> <p>◎教材費： 文房四寶自備。碑帖書籍自由選購。</p>	李育萱	9/7~12/7 每週四 13:00~14:50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓B教室 忠孝街26巷8號4樓	30



課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
書法／繪畫	11202G02	書法班(二)	<p>◎課程內容：</p> <p>教學目標及方式： 透過臨帖及自運之交互運作，使學員體會筆歌墨舞的樂趣，充實心靈生活，進而能寫出流露真性情的書法佳作。 現場示範臨帖，並詳細分析筆法及書風特色。各體自運之作，提供學員參考，並予以詳解，引導學員進入其情境。</p> <p>楷書：歐陽詢 九成宮醴泉銘、溫彥博碑；褚遂良 雁塔聖教序、孟法師碑、陰符經。 行書：集字聖教序、蘭亭序、趙孟頫 洛神賦、前後赤壁賦；李北海 李思訓碑；米芾 苕溪詩帖、蜀素帖；黃庭堅 松風閣 隸書：史晨碑、華山廟碑 篆書：鄧石如 千字文</p> <p>◎招生對象： 對書法有興趣者</p> <p>◎教材費： 文房四寶自備。碑帖書籍自由選購。</p>	李育萱	9/7~12/7 每週四 15:00~16:50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓B教室 忠孝街26巷8號4樓	30
書法／繪畫	11202G03	快樂學書法	<p>◎課程內容：</p> <p>認知：認識文房四寶、書法史、書法家事蹟等 技能：運筆技巧、筆法、結構與章法 情意：懂得欣賞作品及評鑑作品</p> <p>◎招生對象： 只要有興趣，全部都歡迎。</p> <p>◎教材費： 文房四寶自備</p>	馬魁瑞	9/7~12/7 每週四 09:00~11:50	1500 元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
書法／繪畫	11202G04	聖教序楷行對照臨習	<p>◎課程內容： 集字聖教序與雁塔聖教序對照</p> <p>◎招生對象： 有興趣學習書法者</p> <p>◎教材費： 無，請自備文房用品</p>	沈勵強 (勉遠)	9/4~12/11 每週一 09:00~11:50	1500元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	30
書法／繪畫	11202G05	行書入門	<p>◎課程內容： 學過楷書的同學，更進階到行書的領域。以王羲之的蘭亭序、集字聖教序為課本，從最基本的橫、豎、撇、捺、點、折、鈎、挑各種筆法，一筆一畫的講解、演練，進而臨摹名家的各種作品。</p> <p>◎招生對象： 凡學過楷書基礎者</p> <p>◎教材費： 1. 聖教序、蘭亭序(200元左右) 2. 上課講義(100元左右) 3. 文房四寶自備。</p>	徐淑芳	9/4~12/11 每週一 9:00~11:50	1500元	忠孝市民活動中心四樓B教室 忠孝街26巷8號4樓	30
書法／繪畫	11202G06	草書初探	<p>◎課程內容： 學習過行書的同學，更進階到草書的課程。以過庭的書譜為藍本，一筆一畫的講解示範演練草書的各種基本筆法，使同學能夠很清楚明白的進入草書的世界。</p> <p>◎招生對象： 凡學習過行書者。</p> <p>◎教材費： 1. 孫過庭書譜(165元左右)。 2. 上課講義影印(300元左右)。 3. 文房四寶自備。</p>	徐淑芳	9/5~12/12 每週二 09:00~11:50	1500元	忠孝市民活動中心四樓B教室 忠孝街26巷8號4樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
書法／繪畫	11202G07	工筆國畫花鳥初級班	<p>◎課程內容： 從零開始，帶領同學進入工筆國畫的境界。 本期以茶花為主，從葉片、枝幹、嫩芽、花瓣的勾勒、著色、漸層暈染各種技巧分別解說、分析、示範、練習，每一節課以一幅圖畫作品為主。</p> <p>◎招生對象： 凡對國畫有興趣者</p> <p>◎教材費： 1. 畫具、畫紙請自備(大約 1500 元) 2. 講義及畫稿自行影印(大約 100 元)</p>	徐淑芳	9/7~12/7 每週四 10:00~11:50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓 B 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	30
書法／繪畫	11202G08	寫意花鳥及四君子	<p>◎課程內容： 1. 初學者：注重筆法的教導，由四君子一筆一筆示範，引導入門，再循序漸進，教導四時花卉及鳥類。 2. 進階者：教導難度較高之作品如何布局、構圖，依學員實際程度引導創作落款及用印。</p> <p>◎招生對象： 不限。凡對美麗的花、可愛的鳥及牡丹花、四君子有興趣者，有無基礎皆可參加，初學者從運筆調色教起。</p> <p>◎教材費： 文房四寶自備，若怕買錯，可於上課時統一購買。(毛筆三枝、墨斗、萱紙、小碟、文鎮、墊布、筆捲、筆洗、色料七種、大刷、小刷，約 1600 元左右，亦可買半套約 800 元)</p>	梁林蓮	9/4~12/11 每週一 13:30~16:20	1500 元	文化下溪市民活動中心一樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
書法／繪畫	11202G09	國色天香畫牡丹	<p>◎課程內容：            早期台灣畫壇有胡克敏大師專教富貴花—牡丹，30~40年前想學牡丹必拜在胡大師門下。這使林蓮想到開一專門的牡丹課程，讓有興趣的朋友專攻牡丹，使學習能夠專一專精。</p> <p>◎招生對象：            凡喜歡牡丹花的朋友，不分男女、年齡均可參加。</p> <p>◎教材費：            文房四寶自備，若怕買錯，可於上課時統一購買。(毛筆三枝、墨斗、萱紙、小碟、文鎮、墊布、筆捲、筆洗、色料七種、大刷、小刷，約1600元左右，亦可買半套約800元)。</p>	梁林蓮	9/5~12/12 每週二 13:30~16:20	1500元	大新光明市民活動中心三樓教室 大新街45巷1之1號3樓	30
書法／繪畫	11202G10	輕鬆彩繪色鉛筆	<p>◎課程內容：            注重入門基礎，從構圖和比觸及素描等各式習作題材，經觀模與修改潤飾，提升繪畫技巧與美感。</p> <p>◎招生對象：            有興趣即可，無基礎可學。</p> <p>◎教材費：            講義費300，材料自行準備。</p>	胡杏宜	9/20~12/20 每週三 08:30~11:20	1500元	忠孝市民活動中心四樓B教室 忠孝街26巷8號4樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
書法／繪畫	11202G11	彩色鉛筆暨綜合媒材	<p>◎課程內容： 生活有關之任何題材皆是描繪範圍（舉凡靜物、樹石、花與山水、動物等等。）以色鉛筆為主要創作素材，輔以水彩、粉彩等多元創作為目標。</p> <p>◎招生對象： 對繪畫有興趣的同學皆可參加。</p> <p>◎教材費： 自備色鉛筆、水彩、粉彩、素描用具。</p>	陳惠珠	9/1~12/8 每週五 14：10~17：00	1500 元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	30
書法／繪畫	11202G12	拼布藝術班	<p>◎課程內容： 從基本的製作方式、紙型的製作、針法的變化、縫份的倒向、配色的選擇、貼布繡的方法等。學習各種拼布技巧，悠遊於色彩的世界，讓拼布萬變的樂趣，裝飾溫馨美麗的家。</p> <p>◎招生對象： 男女老少對拼布有興趣者，皆歡迎參加。</p> <p>◎教材費： 學生自備材料，講義由班上統一影印。</p>	徐雪卿	9/6~12/6 每週三 19：00~20：50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
養生\其他	11202H01	中醫養身(一)	◎課程內容： 認識疾病的原由且預防保健，認識中醫的望診，從望診中了解自己的身體狀況，用簡單的經絡穴道、指壓、按摩、拍打以維護氣血經絡的通暢，用最簡單的食材達到驅病強身。	賴鎮源	9/4~12/11 每週一 10:00~11:50	1000 元	大新光明市民活動中心三樓教室 大新街45巷1之1號3樓	36
養生\其他	11202H02	中醫養身(二)	◎招生對象： 對中醫及中藥、養身保健有興趣者。  ◎教材費： 教材影印費300元。		9/5~12/12 每週二 08:00~09:50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	36
養生\其他	11202H03	中醫養身(三)	◎課程內容： 認識疾病的原由且預防保健，認識中醫的望診，從望診中了解自己的身體狀況，用簡單的經絡穴道、指壓、按摩、拍打以維護氣血經絡的通暢，用最簡單的食材達到驅病強身。	賴鎮源	9/6~12/6 每週三 08:00~09:50	1000 元	忠孝市民活動中心四樓A教室 忠孝街26巷8號4樓	36
養生\其他	11202H04	中醫養身(四)	◎招生對象： 對中醫及中藥、養身保健有興趣者。  ◎教材費： 教材影印費300元。		9/6~12/6 每週三 13:30~15:20	1000 元	大新光明市民活動中心三樓教室 大新街45巷1之1號3樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
養生 其他	11202H05	經絡養生班【一】	<p>◎課程內容： 經絡拳—主要的理筋手法以雙手振動的科學方法重新詮釋預防醫學，開發人體自然免疫力，使人精力充沛、延年益壽。透過自我與互相探索的模式，讓每一位參與課程的學員，親身感受身體經絡能量的存在，進一步學習使用手掌拳振動及各種理筋的手法到人體部位，達到身體舒暢心靈愉悅。課程中以精選音樂帶動操練，增進自我療癒及共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習與健康生活。</p> <p>◎招生對象： 對學習身心健康、喜悅有興趣者。</p> <p>◎教材費： 講義費 100 元。 1. 隨堂發給講義。 2. 上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。</p>	蘇慈惠	9/5~12/12 每週二 13:10~15:00	1000 元	永平市民活動中心二樓教室 4 永平路 368 號 2 樓	36
養生 其他	11202H06	經絡養生班【二】			9/6~12/6 每週三 10:00~11:50	1000 元	永利市民活動中心五樓 永利路 72 之 1 號 5 樓	36



課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
養生\其他	11202H07	健康經絡拳班【一】	<p>◎課程內容：</p> <p>以雙手振動的科學方法重新詮釋預防醫學，盡量不用藥物，結合大自然的力量開發人體自然免疫力，使人精力充沛、延年益壽，讓每個人啟動自己的雙手，發現自己的優點，用一生的熱情與活力去創造自己的生命色彩。把我多年體驗臨床的「經絡拳辯證論治方法」，透過分享，讓更多的人重新掌握自己的雙手，在與身體的互動中，找到真正的自己，不斷的充足能量面對人生的挑戰，達到共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習與健康生活。</p> <p>針對不斷變種的新冠狀病毒，老祖先傳授的黃帝內經，三千年前就重視防未病，能提升免疫力的各種方法，經絡拳以行動落實，養生又能療癒自己。</p> <p>三年多來的實證，臨床了許多居家防疫課程，只要好好學習操作，就能輕鬆面對打疫苗、確診後的副作用。</p> <p>課程內容，除了傳授經絡拳、幸福拳、妙拳相關課程也加強面對不斷變種的病毒，以經絡的角度操作體驗，加強經絡操強化氣血循環及食療方法提升免疫力，在漫長的防疫過程跟病毒和平相處，以期能完成一生無病計畫，身心喜悅！</p> <p>◎招生對象：</p> <p>對學習身心健康、喜悅有興趣者。</p> <p>◎教材費：</p> <p>隨堂發給講義，講義費：100元，依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具，上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。</p>	陳淑貞	9/5~12/12 每週二 13：00~14：50	1000元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36



課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
養生\其他	11202H08	健康經絡拳班【二】	<p>◎課程內容：</p> <p>以雙手振動的科學方法重新詮釋預防醫學，盡量不用藥物，結合大自然的力量開發人體自然免疫力，使人精力充沛、延年益壽，讓每個人啟動自己的雙手，發現自己的優點，用一生的熱情與活力去創造自己的生命色彩。把我多年體驗臨床的「經絡拳辯證論治方法」，透過分享，讓更多的人重新掌握自己的雙手，在與身體的互動中，找到真正的自己，不斷的充足能量面對人生的挑戰，達到共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習與健康生活。</p> <p>針對不斷變種的新冠狀病毒，老祖先傳授的黃帝內經，三千年前就重視防未病，能提升免疫力的各種方法，經絡拳以行動落實，養生又能療癒自己。</p> <p>三年多來的實證，臨床了許多居家防疫課程，只要好好學習操作，就能輕鬆面對打疫苗、確診後的副作用。</p> <p>課程內容，除了傳授經絡拳、幸福拳、妙拳相關課程也加強面對不斷變種的病毒，以經絡的角度操作體驗，加強經絡操強化氣血循環及食療方法提升免疫力，在漫長的防疫過程跟病毒和平相處，以期能完成一生無病計畫，身心喜悅！</p> <p>◎招生對象： 對學習身心健康、喜悅有興趣者。</p> <p>◎教材費：隨堂發給講義，講義費：100元，依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具，上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。</p>	陳淑貞	9/5~12/12 每週二 15:00~16:50	1000元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36
養生\其他	11202H09	健康經絡拳班【三】			9/6~12/6 每週三 10:00~11:50	1000元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36
養生\其他	11202H10	健康經絡拳班【四】			9/1~12/8 每週五 08:00~09:50	1000元	永平市民活動中心二樓教室3+4 永平路368號2樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
養生\其他	11202H11	健康經絡拳班【五】	<p>◎課程內容：不生病計畫的入門課程</p> <p>以雙手振動的科學方法重新詮釋預防醫學，盡量不用藥物，結合大自然的力量開發人體自然免疫力，使人精力充沛、延年益壽，讓每個人啟動自己的雙手，發現自己的優點，用一生的熱情與活力去創造自己的生命色彩。把我多年體驗臨床的「經絡拳辯證論治方法」，透過分享，讓更多的人重新掌握自己的雙手，在與身體的互動中，找到真正的自己，不斷的充足能量面對人生的挑戰，達到共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習與健康生活。</p> <p>針對不斷變種的新冠狀病毒，老祖先傳授的黃帝內經，三千年前就重視防未病，能提升免疫力的各種方法，經絡拳以行動落實，養生又能療癒自己。</p> <p>三年多來的實證，臨床了許多居家防疫課程，只要好好學習操作，就能輕鬆面對打疫苗、確診後的副作用。</p> <p>課程內容，除了傳授經絡拳、幸福拳、妙拳相關課程也加強面對不斷變種的病毒，以經絡的角度操作體驗，加強經絡操強化氣血循環及食療方法提升免疫力，在漫長的防疫過程跟病毒和平相處，以期能完成一生無病計畫，身心喜悅！</p> <p>◎招生對象： 對學習身心健康、自我療癒有興趣者</p> <p>◎教材費： 隨堂發給講義，講義費：100元，依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具，上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。</p>	周雪芬 (美樂蒂)	9/7~12/7 每週四 13:00~14:50	1000元	溪洲市民活動中心二樓(韻律教室) 勵行街42之1號2樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
養生 其他	11202H12	脊椎養生氣功 (入門班)	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 脊椎健康是長壽之道，脊椎不良是萬病之源。 人體之五臟六腑附掛於脊椎，只要脊椎調整正順、保持最佳彈性筆直並配合正確呼吸方法，讓氣能量深入脊椎，即可從根本改善及強化體質。</li> <li>2. 脊椎拉伸配合正確呼吸，可活化五臟六腑及體內細胞，快速提高人體之生命能量，幫你達到怯病強身、抗老回春、瘦身美容、延年益壽之效果。</li> <li>3. 身體愈健康，頭腦愈清新，生活品質及工作能量從而提升。</li> <li>4. 由內而外日益青春有活力的變化讓您更有自信，生命更光彩。</li> <li>5. 西醫治標，中醫治本，練功斷源，自練自治，保證見效。</li> </ol> <p>◎招生對象： 強身健體有興趣者均可參加。</p> <p>◎教材費： 示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。</p>	劉登科	9/6~12/6 每週三 19:00~20:50	1000 元	永安市民活動中心二樓 安樂路 431 號	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
養生／其他	11202H13	脊椎養生氣功 (進階班)	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 脊椎健康是長壽之道，脊椎不良是萬病之源。人體之五臟六腑附掛於脊椎，只要脊椎調整正順、保持最佳彈性筆直並配合正確呼吸方法，讓氣能量深入脊椎，即可從根本改善及強化體質。</li> <li>2. 脊椎拉伸配合正確呼吸，可活化五臟六腑及體內細胞，快速提高人體之生命能量，幫你達到怯病強身、抗老回春、瘦身美容、延年益壽之效果。</li> <li>3. 身體愈健康，頭腦愈清新，生活品質及工作能量從而提升。</li> <li>4. 由內而外日益青春有活力的變化讓您更有自信，生命更光彩。</li> <li>5. 西醫治標，中醫治本，練功斷源，自練自治，保證見效。</li> </ol> <p>◎招生對象： 上過入門班者均可參加。</p> <p>◎教材費： 示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。</p>	劉登科	9/5~12/12 每週二 19:00~20:50	1000 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	36
養生／其他	11202H14	鄭子太極拳套路	<p>◎課程內容： 鄭子太極拳套路 37 式由教練講解、示範、練習。</p> <p>◎招生對象： 男女老幼皆可。</p> <p>◎教材費： 鄭子太極拳自修新法 時中學社出版。 書價：NT\$350 元。</p>	林敏	9/7~12/7 每週四 10:00~11:50	1000 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
養生\其他	11202H15	健身太極拳	<p>◎課程內容： 本課程養生太極拳是以簡易十三式太極拳為架構，太極拳是一種柔和的運動，以養生之道為主的武術，簡易十三式太極拳總共十三個招式，包含八法和五步，八法是棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠八個手法，五步是以進、退、顧、盼、定五個步法，契合八卦五行之數理，集合各家太極拳之精華。</p> <p>◎招生對象： 對太極拳有興趣者，歡迎參加。</p> <p>◎教材費： 無。</p>	林虹華	9/4~12/11 每週一 10：00~11：50	1000 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	50
養生\其他	11202H16	楊氏太極拳 24 式	<p>◎課程內容： 太極拳 24 式也稱為〈簡易太極拳〉，可以讓老中青朋友強身健體，延年益壽，也做為學習太極拳入門教材。</p> <p>◎招生對象： 對太極拳有興趣者，歡迎參加。</p> <p>◎教材費： 無。</p>	林虹華	9/5~12/12 每週二 08：00~09：50	1000 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36
養生\其他	11202H17	功夫扇(夕陽美)	<p>◎課程內容： 太極功夫扇讓健身活動內容，提高趣味性，多樣性，加強健身效果，以武術動作作為基礎，適當吸收京劇，舞蹈成分，結合中國功夫歌曲的內容節奏，構成了載歌載舞，快慢相間，剛柔並舉，活潑新穎的特色。</p> <p>◎招生對象： 對功夫扇有興趣者，歡迎參加。</p> <p>◎教材費： 功夫扇可統一購買或自備。</p>	林虹華	9/6~12/6 每週三 08：00~09：50	1000 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街26巷8號5樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
養生／其他	11202H18	樂活肌力有氧	<p>◎課程內容：</p> <p>運動不偏食，效果最好。樂活肌力有氧課程為多元模式運動內容，包含基礎心肺耐力、肌力、柔軟度、平衡及強化記憶，且能運用多關節的運動。以基礎有氧系統訓練結合 Zumba 有氧教學方式，提升心肺功能及全身肌耐力的舞蹈有氧國際體適能課程。搭配趣味 Zumba Gold 舞蹈有氧小品，及最後全身伸展緩和運動。歡迎對運動有興趣的您加入！</p> <p>◎招生對象：</p> <p>中低衝擊基礎有氧舞蹈國際體適能課程。初階特性，適合具有活力的年長者，也適合初學者、各年齡層共同參與。歡迎想將運動融入生活當中、增強身體素質，有基礎運動習慣如走路的市民朋友加入！</p> <p>*若有心血管病史或特殊病史，請務必請醫生評估後再行報名。</p> <p>◎教材費：</p> <p>無。</p>	朱雅芳	9/7~12/7 每週四 10：00~11：50	1000 元	新北市國父紀念館 竹林路 202 號	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
歌唱／樂器	11202K01	卡拉 OK(一)	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歌單多元. 根據每首歌的狀況提供換氣律動咬字等注意事項,</li> <li>2. 教材自製, 並教導和唱歌相關的網路運用, 讓學生能在短時間內抓到重點, 對台灣流行音樂有全面性的了解。</li> <li>3. 歡迎到 FB 搜尋: 「莊雅荏—社區大學教唱」按讚</li> </ol>	莊雅荏	9/5~12/12 每週二 15:00~16:50	1100 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	42
歌唱／樂器	11202K02	卡拉 OK(二)	<p>◎招生對象： 凡對歌唱有興趣、不分年齡皆可參加。</p> <p>◎教材費： 歌本 200 元。(以下依需求購買: DVD\$200、CD\$150)。</p>	莊雅荏	9/1~12/8 每週五 15:00~16:50	1100 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	42



課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
歌唱／樂器	11202K03	卡拉 OK(三)	◎課程內容： 1. 教您視譜、唱譜。 2. 練習用丹田來唱歌，以及共鳴的運用。 3. 樂譜經過老師精心整理，字大清晰看譜不吃力，並註明換氣、強弱、轉音、裝飾音等等。 4. 台語歌謠、國語歌曲、新歌、老歌輪流教唱。 5. 輕鬆學習、快樂人生，那就是陶醉在自己優美的歌聲中。  ◎招生對象： 凡對歌唱有興趣，不分男女、年齡皆可報名。 ◎教材費： 張老師親自演唱的 CD 和樂譜一本，合計 200 元。	張文良	9/5~12/12 每週二 10:00~11:50	1100 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	36
歌唱／樂器	11202K04	卡拉 OK(四)			9/6~12/6 每週三 15:00~16:50	1100 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	36
歌唱／樂器	11202K05	卡拉 OK(五)			9/7~12/7 每週四 10:00~11:50	1100 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	36
歌唱／樂器	11202K06	東洋演歌教唱	◎課程內容： 1. 精選流行東洋演歌教唱。 2. 老師教歌二十幾年、專業指導經驗豐富保證愈唱愈好。 3. 丹田發聲運用、視譜練習、樂理認識。 4. 歌唱轉音、換氣、強弱等技巧教學。 5. 肢體動作、情緒表達。 6. 老師現場彈琴教唱、配合歌本及 VCD，教唱曲目以流行歌曲為主。 7. 教學活潑、快樂學習、保證受益良多。 ◎招生對象： 凡對歌唱有興趣、不分年齡皆可參加。 ◎教材費： 歌本+VCD 合計 300 元。	莊文德	9/7~12/7 每週四 15:00~16:50	1100 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	42



課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
歌唱／樂器	11202K07	卡拉OK日本演歌歌唱	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 唱歌學日語，快快樂樂無憂慮。</li> <li>2. 歌曲有昭和、平成、東洋演歌及流行歌曲。</li> <li>3. 每首歌曲教法：丹田發聲應用，教唸歌詞後再解釋，練唱簡譜、歌詞，調性唱法轉音、拍子認識，糾正錯誤。</li> <li>4. 教學活潑，以帶動唱讓學員學習興趣至最高潮，快樂無窮。</li> </ol> <p>◎招生對象：</p> <p>對日本演歌有興趣者，不限年齡、男女不拘，初學亦可參加。</p> <p>◎教材費：</p> <p>演歌教材及DVD等共約300元。</p>	吳彩雲	9/5~12/12 每週二 19:00~20:50	1100元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路3段2之1號2樓	36
歌唱／樂器	11202K08	歌唱學日文(一)	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 昭和演歌。</li> <li>2. 平成演歌。</li> <li>3. 句型分析。</li> <li>4. 發音糾正。</li> <li>5. 注入情感。</li> </ol> <p>◎招生對象：</p> <p>對日文正確發音及歌唱有興趣的一般民眾</p> <p>◎教材費：</p> <p>課本及CD片共200元。</p>	蔡耀勳 大學講師	9/6~12/6 每週三 10:00~11:50	1600元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路3段2之1號2樓	36
歌唱／樂器	11202K09	歌唱學日文(二)	<p>◎招生對象：</p> <p>對日文正確發音及歌唱有興趣的一般民眾</p> <p>◎教材費：</p> <p>課本及CD片共200元。</p>		9/1~12/8 每週五 10:00~11:50	1600元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路3段2之1號2樓	36

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
歌唱／樂器	11202K10	歡樂電子琴班	<p>◎課程內容： 歡迎喜愛彈唱的朋友，一起加入我們。 陳老師採用系統教學法，讓您可以很快學會彈奏，簡單易學哦…。請自備電子琴。</p> <p>◎招生對象： 成人。</p> <p>◎教材費： 講義(含音樂檔) 150 元。請自備電子琴、耳機、延長線，廠牌不限。</p>	陳莉臻	9/6~12/6 每週三 08：00-09：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	28
歌唱／樂器	11202K11	二胡班(一)	<p>◎課程內容： 1. D 調、G 調，按絃練習。 2. 拉二胡的姿勢與要領。 3. 練習演奏樂曲，學習的樂曲都是一般大眾所熟悉的曲子。 4. 從樂曲中學習各種擦弦技巧。 5. 個別、團體交互指導。 6. 學習一期之後，就可上台演奏樂曲，以達到自娛娛人的效果。</p> <p>◎招生對象： 凡對二胡有興趣，有無經驗皆歡迎報名。</p> <p>◎教材費： 樂譜由老師自己編寫，每本：150 元。</p>	張文良	9/1~12/8 每週五 13：00~14：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	28

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	日期	費用	地點	招生人數
歌唱／樂器	11202K12	二胡班(二)	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. D 調. F 調. G 調按絃練習.</li> <li>2. 拉二胡的姿勢與要領.</li> <li>3. 練習演奏樂曲，學習的樂曲都是一般大眾所熟悉的曲子.</li> <li>4. 從樂曲中學習各種擦弦技巧.</li> <li>5. 個別，團體交互指導.</li> <li>6. 學習一期之後，就可上台演奏樂曲，以達到自娛娛人的效果.</li> </ol> <p>◎招生對象：</p> <p>凡對二胡有興趣，有經驗歡迎報名。</p> <p>◎教材費：</p> <p>樂譜由老師自己編寫，每本：150 元。</p>	張文良	9/6~12/6 每週三 13：00~14：50	1000 元	文化下溪市民活動中心二樓教室 保福路 3 段 2 之 1 號 2 樓	28