市民成長班 113 年第 1 期(3-6 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	11301A01	看雜誌學英文	◎課程內容： 1.聽:加強日常生活會話和全民英檢聽力之練習(初級)。 2.說:藉由分組練習及角色扮演活動加強口說能力。 3.讀:加強基本文法及閱讀的技巧。 4.寫:造句練習及句型練習。 5.本課程的主要目標: 在輕鬆愉快的氣氛中學習到初級英文； 從活動中學會聽、說、讀、寫的能力。 ◎招生對象： 國中程度,對學習英語有興趣以及願意開口說英語的人士。 ◎教材費: 1.使用大家說英語雜誌(113 年 3 月)。 2.上課前請自行到書局購買。	鄢在希	3/6~6/5 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
語言學習	11301A02	英語初級班	◎課程內容： 學完課程能夠問路,或指引方向,發邀請函舉辦聚會,清楚在邀請函上指引住家位置,及有能力閱讀分級小說。 ◎招生對象： 國二英文程度者。 ◎教材費： Side by Side第二冊 NTD500./本。	鄒文涵	3/7~6/13 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

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	11301A03	觀光旅遊英語(一)	◎課程內容： 1.P.11－ P.97 旅行計畫、機場會話、租車、住旅館、飲食、在百貨公司。 2.特色: (1)用字簡單易懂 現學現用。 (2)活潑實用 切合實際生活需要。 (3)提醒旅途中細節及重要事項。 (4)有句型分析及練習。 ◎招生對象： 國中程度或以上(課程進度依情況調整)。 ◎教材費： 1.世界最簡單自助旅行英語(約 350 元)。 2.免費下載 QR Code 音檔。	梁淑貞	3/7~6/13 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	11301A04	觀光旅遊英語(二)			3/1~6/7 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
語言學習	11301A05	觀光英語會話班(一)	◎課程內容： 學習如何出國前訂旅遊計畫、變更行程、安排自助旅遊、諮詢遊輪假期行程及訂機票……等。 ◎招生對象： 有國中英文程度者。 ◎教材費： 使用 Go Traveling 學好英語環遊世界課本(一人約 500 元)。	鄒文涵	3/6~6/5 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

<table>
<tr><th>課程類別</th><th>課程編號</th><th>課程班別</th><th>課程內容</th><th>教師</th><th>日期</th><th>費用</th><th>地點</th><th>招生人數</th></tr>
<tr><td>語言學習</td><td>11301A06</td><td>觀光英語會話班
（二）</td><td rowspan="2">◎課程內容：
1. 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English Chapters 8－12(問路、加油站、旅館登記住宿、旅館客房服務、在餐廳)。
2. 本課程以觀光旅遊英語教材 Traveling With English 為主，Side By Side Extra Book & eText 1 教材為輔。
3. 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。
4. 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。
◎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。
◎教材費：
1. 彩圖實境旅遊英語 Traveling With English (360 元)。
2. Side By Side Extra Book & eText 1（補充教材請自備）。</td><td>陳麗君</td><td>3/5~6/4
每週二
09：00~11：50</td><td>1500 元</td><td>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</td><td>30</td></tr>
<tr><td>語言學習</td><td>11301A07</td><td>觀光英語會話班
（三）</td><td>陳麗君</td><td>3/7~6/13
每週四
09：00~11：50</td><td>1500 元</td><td>永安市民活動中心二樓教室
安樂路 431 號 2 樓</td><td>30</td></tr>
</table>

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	11301A08	英文歌曲賞析班	◎課程內容： 糾正發音,讓唱英文歌曲,加添社交生活色彩,預防退化,讓生活更有趣. ◎招生對象： 國中程度。 ◎教材費： 老師自訂教材(約NTD100元)。	鄒文涵	3/4~6/3 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
語言學習	11301B01	大家的日本語 (21~24 課)	◎課程內容： 1. 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。 2. 配合 21~24 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。 ◎招生對象： 約有大家的日本語初級(Ⅱ)第 20 課程度或已學日語 1 年半以上的學習者。 ◎教材費： 1. 大新書局-大家的日本語初級Ⅱ改訂版(580 元) 2. 影印費 50 元。	黃麗容	3/6~6/5 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

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	11301B02	日語初級班	◎課程內容： 發音起到第 16 課。 ◎招生對象： 有志學好日文者,落實造句表達。 ◎教材費： 1.日本語（東京外語大編）+中譯本共二冊。 2.NT ＄ 500。	蔡耀勳 大學講師	3/6~6/5 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
語言學習	11301B03	日語中級班	◎課程內容： 從 17 課到 32 課。 ◎招生對象： 有志學好日文者,落實造句表達。 ◎教材費： 1.日本語（東京外語大編）+中譯本共二冊。 2.NT ＄ 500。	蔡耀勳 大學講師	3/5~6/4 每週二 13：00~14：50	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
舞蹈/瑜珈	11301F01	土風舞 A 班	◎課程內容： 1. 介紹、研習各類型舞蹈。 2. 種類衆多-恰恰、探戈、倫巴、有氧、民俗舞及流行舞曲。 ◎招生對象： 對舞蹈有興趣及有耐心學習的好朋友們均歡迎。 ◎教材費： 無。	謝亞華	3/4~6/5 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	11301F02	土風舞 B 班	◎課程內容： 1. 介紹、研習各類型舞蹈。 2. 種類衆多-恰恰、探戈、倫巴、有氧、民俗舞及流行舞曲。 ◎招生對象： 對舞蹈有興趣及有耐心學習的好朋友們均歡迎。 ◎教材費： 無。		3/5~6/11 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	11301F03	舞韻瑜珈單人舞	◎課程內容： 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~ <舞韻伸展瑜珈<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! 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～ 精采影片內容請上部落格 http://chaio1004.blogspot.com/ 新北新聞時尚拉丁跳出好安態姊妹收穫多 http://youtu.be/PJOPGRTDOhM 1040109 中嘉電視台專題報導。 ◎招生對象： 1.喜愛舞蹈的你。 2.喜愛音樂的你。 3.想成為有自信的你。 4.想要開心健康的你。 ◎教材費： 無。	郭芷聿	3/4~6/5 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	11301F04	韻律熱舞班	◎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！ ◎招生對象： 不限年齡、經驗，對舞蹈運動有興趣者。 ◎教材費： 學員自備(棉質運動服裝與乾淨室內運動鞋)。	曾如玲	3/1~6/7 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	11301F05	韻律 A 班	◎課程內容： 1. 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 2. 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。 ◎招生對象： 不限。 ◎教材費： 120公分毛巾一條。	呂游惠	3/1~6/7 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	11301F06	韻律 B 班			3/1~6/7 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	11301F07	國際排舞(一)	◎課程內容： 1. 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。 2. 最流行的國際運動舞蹈。 3. 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。 4. 不需舞伴，自己運動又能帶動，獨樂樂亦眾樂樂。 ◎招生對象： 有興趣者，不分男女老少。 ◎教材費： 平底鞋，自由選購。	張麗美	3/1~6/7 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	11301F08	國際排舞(二)			3/5~6/4 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	11301F09	國際排舞(三)			3/7~6/13 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	11301F10	社交舞班(一)	◎課程內容： 1. 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 2. 本課程主要教授「華爾滋」。 ◎招生對象： 初學者入門，男女皆收。 ◎教材費： 無。	別萊莉	3/7~6/13 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	11301F11	社交舞班(二)	◎課程內容： 1. 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 2. 本課程主要教授「吉魯巴」。 ◎招生對象： 初學者入門，男女皆收。 ◎教材費： 無。		3/7~6/13 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	11301F12	歡樂肚皮舞	◎課程內容： 1. 我們的宗旨『快樂學習、健康舞動、自信美麗、豐富人生』。 2. 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。 ◎招生對象： 喜愛舞蹈、對舞蹈有興趣者，無基礎可。 ◎教材費： 學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。	施語蕎	3/4~6/3 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

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	11301F13	融合風肚皮舞	◎課程內容： 1. 我們的宗旨『快樂學習、健康舞動、自信美麗、豐富人生』。 2. 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。 ◎招生對象： 喜愛舞蹈、對舞蹈有興趣者，無基礎可。 ◎教材費： 學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。	施語蕎	3/5~6/4 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
舞蹈/瑜珈	11301F14	中國古典美人舞	◎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。 ◎招生對象： 喜愛舞蹈，對舞蹈有興趣者，無基礎可。 ◎教材費： 1. 無。 2. 服裝：穿著輕便易活動的服裝，自備舞蹈軟鞋。 3. 道具：大袖衫(請自備)。	施語蕎	3/5~6/4 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

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	11301F15	綜合舞蹈 A 班	◎課程內容： 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。 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。 ◎招生對象： 對於舞蹈有興趣者。 ◎教材費： 無。	邱利珍	3/4~6/5 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	11301F16	綜合舞蹈 B 班			3/5~6/11 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	11301F17	綜合舞蹈 C 班			3/5~6/11 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
舞蹈/瑜珈	11301F18	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。 ◎招生對象： 對瑜珈有興趣者皆可參加。 ◎教材費： 請自備瑜珈墊。	林秀網	3/6~6/5 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	11301F19	瑜珈班(二)			3/7~6/13 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

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	11301F20	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、平衡神精系統，養生的多重功效，進而達到身心靈合一的狀態。 ◎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）。	許熙彤	3/4~6/3 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	11301F21	身心療癒瑜珈(二)			3/5~6/4 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
舞蹈/瑜珈	11301F22	身心療癒瑜珈(三)	◎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、平衡神精系統，養生的多重功效，進而達到身心靈合一的狀態。 ◎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）。	許熙彤	3/7~6/13 每週四 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

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	11301F23	活力塑身瑜伽提斯	◎課程內容： 1.協助您適時適當的呼吸法，生活禪，大休息。 2.伸展全身改善體質，使機能再生。 3.提升五行陰陽的能量。 4.傳承食養文化提升免疫系統。 5.分享美好開啟能量。 6.還原自己一個健康與樂觀的生命力。 ◎招生對象： 想讓身心更健康者。 ◎教材費： 學員自備瑜珈墊。	賴明珠	3/5~6/4 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	11301F24	樂活養身瑜伽提斯	◎課程內容： 1.協助您適時適當的呼吸法，生活禪，大休息。 2.伸展全身改善體質，使機能再生。 3.提升五行陰陽的能量。 4.傳承食養文化提升免疫系統。 5.分享美好開啟能量。 6.還原自己一個健康與樂觀的生命力。 ◎招生對象： 想讓身心更健康者。 ◎教材費： 學員自備瑜珈墊。		3/1~6/7 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	11301F25	體適能瑜伽提斯			3/1~6/7 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	11301F26	開心舞韻瑜珈	◎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。 4.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。 5.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 精彩影片內容請上部落格： http://chaio1004.blogspot.com/ 新北新聞時尚拉丁跳出好安態姊妹收穫多 http://youtu.be/PJOPGRTDOhM 1040109 中嘉電視台專題報導 ◎招生對象： 愛音樂律動及想成為開心健康有自信的妳。 ◎教材費： 無。	郭芷聿	3/5~6/4 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	11301F27	國標雙人舞	◎課程內容： 這是一堂快樂的舞蹈課，也是一堂七嘴八舌的舞蹈課，有汗水、有歡笑、還有記不完的舞序，歡迎您的加入。 ◎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。 ◎教材費： 無。	陳大器	3/5~6/4 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	11301F28	雙人拉丁摩登舞		陳大器	3/7~6/13 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	11301G01	書法班(一)	◎課程內容： 1.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。 2.現場示範臨帖，並詳細分析筆法及書風特色。 3.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。 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。 ◎招生對象： 對書法有興趣者。 ◎教材費： 1.文房四寶自備。 2.碑帖書籍自由選購。	李育萱	3/7~6/13 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	11301G02	書法班(二)	◎課程內容： 1.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。 2.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。 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。 ◎招生對象： 對書法有興趣者。 ◎教材費： 1.文房四寶自備。 2.碑帖書籍自由選購。	李育萱	3/7~6/13 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	11301G03	快樂學書法	◎課程內容： 1.書法不是嚴肅的活動，希望和大家一起在輕鬆快樂當中達成學習的目標。 2.舊生在既有的基礎上接觸新的字帖，提升自己的書寫技巧及視野。 3.新生則在基本筆劃的練習中，建立寫書法的信心及能力。 ◎招生對象： 有興趣，大家一起來。 ◎教材費： 文房四寶自備。	馬魁瑞	3/7~6/13 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	11301G04	聖教序楷行對照臨習	◎課程內容： 集字聖教序與雁塔聖教序對照。 ◎招生對象: 有興趣學習書法者。 ◎教材費： 無，請自備文房用品。	沈勵強（勉遠）	3/4~6/3 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	11301G05	行書入門	◎課程內容: 1. 學過楷書的同學，更進階到行書的領域。 2. 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。 3. 分組教學： A 組：行書基本筆法。 B 組：四字對聯，七字對聯。 C 組：行書條幅 20 字，28 字。 ◎招生對象: 凡學過楷書基礎者。 ◎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。	徐淑芳	3/4~6/3 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

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	11301G06	草書初探	◎課程內容： 1.學習過行書的同學，更進階到草書的課程。 2.以孫過庭的書譜為藍本，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境界。 3.分組教學: A 組:王羲之草書作品。 B 組:王羲之十七帖。 C 組:孫過庭書譜。 ◎招生對象： 凡學習過行書者。 ◎教材費： 1.王羲之十七帖(75 元左右) 2.孫過庭書譜(165 元左右)。 3.上課講義影印(100 元左右)。 4.文房四寶自備。	徐淑芳	3/5~6/4 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
書法/繪畫	11301G07	工筆國畫仕女人物班	◎課程內容: 1.從零開始，帶領同學進入工筆國畫仕女人物的境界。 2.本期以仕女人物為主，並佐以現代的美女，從眼、耳、口、鼻、髮、身、手各部分的畫法與著色技巧，分別解說、分析、示範、練習，每一節課以一幅圖畫作品為主。 ◎招生對象: 凡對國畫有興趣者。 ◎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)。	徐淑芳	3/7~6/13 每週四 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	11301G08	寫意花鳥及四君子	◎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。 ◎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。 ◎教材費： 1. 文房四寶自備。 2. 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)。	梁林蓮	3/4~6/3 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
書法/繪畫	11301G09	國色天香畫牡丹	◎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。 ◎招生對象： 凡喜歡牡丹花的朋友，不分男女、年齡均可參加。 ◎教材費： 1. 文房四寶自備。 2. 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)。	梁林蓮	3/5~6/4 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

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	11301G10	輕鬆彩繪色鉛筆	◎課程內容： 注重入門基礎，從構圖和筆觸及素描等各式習作題材，經觀摩與修改潤飾，提升繪畫技巧與美感。 ◎招生對象： 有興趣即可，無基礎可學。 ◎教材費： 1.講義費 300。 2.請自備紙張、水性色鉛筆。	胡杏宜	3/6~6/5 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
書法/繪畫	11301G11	彩色鉛筆暨綜合媒材	◎課程內容： 1.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)。 2.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。 ◎招生對象： 對繪畫有興趣的同學皆可參加。 ◎教材費： 自備色鉛筆、水彩、粉彩、素描用具。	陳惠珠	3/1~6/7 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

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	11301G12	拼布藝術班	◎課程內容： 1.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 2.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。 ◎招生對象： 男女老少對拼布有興趣者，皆歡迎參加。 ◎教材費： 學生自備材料，講義由班上統一影印。	徐雪卿	3/6~6/5 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
養生/其他	11301H01	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。 ◎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。	賴鎮源	3/4~6/3 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	11301H02	中醫養身(二)			3/5~6/4 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

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	11301H03	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。 ◎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。	賴鎮源	3/6~6/5 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	11301H04	中醫養身(四)			3/6~6/5 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
養生/其他	11301H05	經絡養生班【一】	◎課程內容： 認識十二正經絡脈和任督二脈之循行路徑穴道位置及其養生方法。 ◎招生對象： 對經絡養生有興趣有助益者，皆歡迎。 ◎教材費： 1. 無。 2. 資料講義上傳至學員群組，供上課使用(如有講義，再議)。 3. 上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。	蘇慈惠	3/5~6/4 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	11301H06	經絡養生班【二】			3/6~6/5 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	11301H07	健康經絡拳班【一】	◎課程內容： 1.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。 2.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。 3.三年多來的實證，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。 4.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！ ◎招生對象： 對學習身心健康、喜悅有興趣者。 ◎教材費： 1.隨堂發給講義，講義費：100元 2.依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具。 3.上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。	陳淑貞	3/5~6/4 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	11301H08	健康經絡拳班【二】	◎課程內容： 1.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。 2.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。 3.三年多來的實證，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。 4.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！ ◎招生對象： 對學習身心健康、喜悅有興趣者。 ◎教材費： 1.隨堂發給講義(講義費100元)。 2.依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具。 3.上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。	陳淑貞	3/5~6/4 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	11301H09	健康經絡拳班【三】			3/6~6/5 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	11301H10	健康經絡拳班【四】			3/1~6/7 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	11301H11	健康經絡拳班【五】	◎課程內容： 1.不生病計畫的入門課程。 2.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。 3.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，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。 4.傳授經絡拳、幸福拳、妙拳相關課程，加強經絡操強化氣血循環及食療方法提升免疫力。 ◎招生對象： 對學習身心健康、自我療癒有興趣者。 ◎教材費： 1.隨堂發給講義(講義費 100 元)。 2.依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具。 3.上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。	周雪芬 (美樂蒂)	3/7~6/13 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	11301H12	脊椎養生氣功 （入門班）	◎課程內容： 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。 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。 3. 身體愈健康，頭腦愈清新，生活品質及工作能量從而提升。 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。 5. 西醫治標，中醫治本，練功斷源，自練自治，保證見效。 ◎招生對象： 強身健體有興趣者均可參加。 ◎教材費： 1. 示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。 2. 學員自備用品或教材費用。	劉登科	3/6~6/5 每週三 19：00~20：50	1000 元	永安市民活動中心二樓 安樂路 431 號	60

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	11301H13	脊椎養生氣功 (進階班)	◎課程內容： 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。 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。 3.身體愈健康，頭腦愈清新，生活品質及工作能量從而提升。 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。 5.西醫治標，中醫治本，練功斷源，自練自治，保證見效。 ◎招生對象： 強身健體有興趣者均可參加。 ◎教材費： 1.示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。 2.學員自備用品或教材費用。	劉登科	3/5~6/4 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	50
養生/其他	11301H14	鄭子太極拳套路	◎課程內容： 鄭子太極拳套路 37 式由教練講解、示範、練習。 ◎招生對象： 男女老幼皆可。 ◎教材費： 1.鄭子太極拳自修新法(時中學社出版)。 2.書價：NT$350 元。	林 敏	3/7~6/13 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	11301H15	健身太極拳楊氏13式	◎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，八法是掤、捋、擠、按、採、挒、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。 ◎招生對象： 初學者男女老少皆可。 ◎教材費： 無。	林虹華	3/4~6/3 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	36
養生/其他	11301H16	健身太極拳楊氏24式	◎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。 ◎招生對象： 對太極拳有興趣者，歡迎參加。 ◎教材費： 無。	林虹華	3/5~6/4 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	11301H17	太極功夫扇	◎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 ◎招生對象： 對功夫扇有興趣者，歡迎參加。 ◎教材費： 功夫扇可統一購買或自備。	林虹華	3/6~6/5 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	11301H18	樂活肌力有氧(一)	◎課程內容： 1. 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。 2. 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。 3. 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! ◎招生對象： 1. 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。 2. 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! ＊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。 ◎教材費： 無。	朱雅芳	3/4~6/3 每週一 10：00~11：50	1000 元	溪洲市民活動中心二樓 勵行街 42 之 1 號 2 樓	30
養生/其他	11301H19	樂活肌力有氧(二)		朱雅芳	3/7~6/13 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
養生/其他	11301H20	長者樂齡學堂	◎課程內容： 1.老人化社會來臨，失智跟肌少症是現代老長最害怕的文明病。 2.此課程透過音樂、遊戲、有氧、極球、繩梯、彈力帶讓長者動動手腳、動動腦。 ◎招生對象： 60歲左右可以自行行走的長者。 ◎教材費： 1.彈力帶100元左右。 2.彈力球100元左右。 3.按摩木質梳子100元左右。 4.瑜珈墊自己準備。	董壽梅	3/5~6/4 每週二 08：00~09：50	1000 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
歌唱/樂器	11301K01	卡拉 OK(一)	◎課程內容： 1.精選國、台語歌曲教唱。 2.老師教歌二十幾年、專業指導經驗豐富保証愈唱愈好。 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、保証受益良多。 ◎招生對象： 凡對歌唱有興趣、不分年齡皆可參加。 ◎教材費： 1.歌本200元。 2.VCD 200元。 3.CD 200元。	莊文德	3/5~6/4 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	11301K02	卡拉 OK(二)		莊文德	3/1~6/7 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	11301K03	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	3/5~6/4 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	11301K04	卡拉 OK(四)			3/6~6/5 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	11301K05	卡拉 OK(五)			3/7~6/13 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	11301K06	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、保証受益良多。 ◎招生對象： 凡對歌唱有興趣、不分年齡皆可參加。 ◎教材費： 1.歌本：200 元。 2.VCD：200 元。 3.CD：200 元。	莊文德	3/7~6/13 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	11301K07	卡拉 OK 日本演歌教唱	◎課程內容： 1.唱歌學日語，快快樂樂無憂慮。 2.歌曲有昭和、平成、東洋演歌及流行歌曲。 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。 4.教學活潑，以帶動唱讓學員學習興趣至最高潮，快樂無窮。 ◎招生對象： 對日本演歌有興趣者，不限年齡、男女不拘，初學亦可參加。 ◎教材費： 演歌教材及 DVD 等共約 300 元。	吳彩雲	3/5~6/4 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	11301K08	歌唱學日文(一)	◎課程內容： 1.昭和演歌。 2.平成演歌。 3.句型分析。 4.發音糾正。 5.注入情感。 ◎招生對象： 對日文正確發音及歌唱有興趣的一般民眾。 ◎教材費： 課本及 CD 片共 200 元。	蔡耀勳 大學講師	3/6~6/5 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	11301K09	歌唱學日文(二)			3/1~6/7 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	11301K10	歡樂電子琴班	◎課程內容： 1.簡譜系統教學，有無基礎都可以參加我們的課程。 2.簡單易學，需自備電子琴/無琴者，先上課再購買。 ◎招生對象： 成人。 ◎教材費： 1.講義(含音樂檔) 150 元。 2.請自備電子琴、耳機、延長線，廠牌不限。	陳莉臻	3/6~6/5 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	11301K11	樂曲欣賞二胡班	◎課程內容： 1.D 調、F 調、G 調、按弦練習。 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。 ◎招生對象： 凡對二胡有興趣,無經驗(初學者)以及有經驗者皆歡迎報名。 ◎教材費： 樂譜由老師自己編寫，每本 150 元。	張文良	3/6~6/5 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