

市民成長班 116 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	上課日期	費用	上課地點	招生人數
語言學習	11601A01	A01 看雜誌學英文	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 聽:加強日常生活會話和全民英檢聽力之練習(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。 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。 <p>◎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。</p> <p>◎教材費： 大家說英語雜誌(116 年 3 月) (上課前請自行到書局購買)</p>	鄔在希	3/3~6/2 每週三 13:00~14:50	1200 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	11601A02	A02 觀光英語會話班	<p>◎課程內容：</p> <p>觀光用餐與購物，及處理突發狀況的生活實用美語。</p> <p>◎招生對象： 國中程度者。</p> <p>◎教材費： 玩遍世界旅遊英文，約 380 元。</p>	鄔文涵	3/3~6/2 每週三 15:10~17:00	1200 元	民權市民活動中心四樓教室 民權路 60 號 4 樓	

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
語言學習	11601A03	A03 英語初級班	<p>◎課程內容： 每日作息，時間說法，can 用法，明信片寫法等生活美語。</p> <p>◎招生對象： 有國中一年級以上英文程度者。</p> <p>◎教材費： American Headway Starter, 課本及作業本，約1100元。</p>	鄒文涵	3/4~6/3 每週四 15：10~17：00	1200 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	11601A04	A04 觀光旅遊英語 (一)	<p>◎課程內容： (1) Chapter 15 & 16 涵蓋:交友 & 找洗手間 (2) Unit 1 行前安排 & Unit 2 行前準備。 教學理念： 1)用輕鬆、簡易的方式讓學員快樂學英文。 2)用舉一反三、音感轉字的方式幫助學員增記生字。 3)以自身和外商溝通經驗，教導學員口說英語的技巧。 4)加強學員發音、連音、省音等增強聽的能力。</p>	梁淑貞	3/4~6/3 每週四 13：00~14：50	1200 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	11601A05	A05 觀光旅遊英語 (二)	<p>5)適時補充英文影片及課本內容相關資料與文法。 6)加強學員中翻英與英翻中及聽力能力。</p> <p>◎招生對象： 國中程度以上(課程進度以多數學員實況彈性調整)。</p> <p>◎教材費： (1)自由行旅遊英語：約 250 元(團購價) (2)Let' s Go 機場 x 飯店 x 餐飲 x 觀光旅遊英語，教材費約 250 元。</p>		3/5~6/11 每週五 08：00~09：50	1200 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	上課日期	費用	上課地點	招生人數
語言學習	11601A06	A06 生活美語會話班(一)	<p>◎課程內容：</p> <p>Side By Side Extra Book & eText 1 Chapters 1-5(VOCABULARY, PREVIEW, DIALOGS, LISTENING、PRONUNCIATION、GRAMMAR FOCUS 等單元)</p> <p>1. 客製化課程，依上課學員程度與需求而調整課程內容。生活美語教材 Side By Side Book & eText 1 為主，彩圖實境旅遊英語 Traveling With English 教材為輔。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 課堂上，除了強化生活美語會話練習外，也鼓勵學員使用多國語言自由交談。</p> <p>4. 獨創投影片視聽教學法，明顯有效提升聽力理解能力。</p> <p>5. 補充熱門的英語新聞及影片(大螢幕)。</p> <p>6. 上課一律使用正版書籍。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>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：</p> <p>Side By Side Extra Book & eText 1 (課堂用書請自備)</p> <p>彩圖實境旅遊英語 Traveling With English (補充教材請自備)</p> <p>電腦耗材費及講義費共 300 元</p>	陳麗君	3/2~6/8 每週二 09:00~11:50	1700 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
語言學習	11601A07	A07 生活美語會話班(二)	<p>◎招生對象：</p> <p>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：</p> <p>Side By Side Extra Book & eText 1 (課堂用書請自備)</p> <p>彩圖實境旅遊英語 Traveling With English (補充教材請自備)</p> <p>電腦耗材費及講義費共 300 元</p>	陳麗君	3/4~6/3 每週四 09:00~11:50	1700 元	永安市民活動中心二樓教室 安樂路 431 號 2 樓	30

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
語言學習	11601B01	B01 大家的日本語 (41~43 課)	<p>◎課程內容：</p> <p>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 41~43 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：</p> <p>約有大家的日本語進階(Ⅰ)第 40 課程度或已學日語 2 年以上的學習者。。</p> <p>◎教材費：</p> <p>大新書局-大家的日本語進階Ⅱ改訂版 580 元。 影印費 50 元。</p>	黃麗容	3/3~6/2 每週三 10：00~11：50	1200 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	11601B02	B02 基礎日文	<p>◎課程內容：</p> <p>自發音學起。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>凡有興趣願開口練習之所有人士。</p> <p>◎教材費：</p> <p>日本語(東京外語大)一式兩冊，共 500 元。</p>	蔡耀勳 大學講師	3/3~6/2 每週三 13：00~14：50	1700 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	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11601F01	F01 土風舞 A 班	<p>◎課程內容：</p> <p>1. 介紹、研習各類型舞蹈。</p> <p>2. 種類衆多-恰恰、探戈、倫巴、民俗舞及帶動唱跳等。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>對舞蹈有興趣及有耐心學習的好朋友們均歡迎。</p> <p>◎教材費：</p> <p>無。</p>	謝亞華	<p>3/3~6/14</p> <p>每週一、三</p> <p>15：00~16：50</p>	2400 元	<p>永安市民活動中心二樓</p> <p>安樂路 431 號 2 樓</p>	50
舞蹈／瑜珈	11601F02	F02 土風舞 B 班	<p>◎課程內容：</p> <p>1. 介紹、研習各類型舞蹈。</p> <p>2. 種類衆多-恰恰、探戈、倫巴、民俗舞及帶動唱跳等。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>對舞蹈有興趣及有耐心學習的好朋友們均歡迎。</p> <p>◎教材費：</p> <p>無。</p>		<p>3/2~6/8</p> <p>每週二、四</p> <p>08：00~09：50</p>	2400 元	<p>溪洲市民活動中心三樓</p> <p>勵行街 42 之 1 號 3 樓</p>	50

課程類別	課程編號	課程班別	課程內容	教師	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11601F03	F03 韻律 A 班	<p>◎課程內容：</p> <p>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。</p> <p>2. 推出多元化課程：街舞、爵士舞、NewJazz 舞蹈、瘦身有氧操及時尚流行舞蹈。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>不限。</p> <p>◎教材費：</p> <p>120公分毛巾一條。</p>	呂游惠	3/2~6/11 每週二、五 10：00~11：50	2400 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	11601F04	F04 韻律 B 班			3/3~6/11 每週三、五 13：00~14：50	2400 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	11601F05	F05 韻律熱舞班	<p>◎課程內容：</p> <p>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：</p> <p>不限年齡、經驗，對舞蹈運動有興趣者。</p> <p>◎教材費：</p> <p>學員自備(棉質運動服裝與乾淨室內運動鞋)。</p>	曾如玲	3/2~6/11 每週二、五 19：00~20：50	2400 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	上課日期	費用	上課地點	招生人數
舞蹈／瑜珈	11601F06	F06 舒活舞韻瑜珈	<p>◎課程內容：</p> <p>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.</p> <p>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：http://chaiol004.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</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	3/3~6/14 每週一 15:00~16:50 每週三 15:30~17:20	2400 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	11601F07	F07 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。</p> <p>◎招生對象： 對於舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教材費：無。</p>	邱利珍	3/3~6/14 每週一、三 10：00~11：50	2400 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	11601F08	F08 綜合舞蹈 B 班			3/2~6/8 每週二、四 10：00~11：50	2400 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	11601F09	F09 綜合舞蹈 C 班			3/2~6/8 每週二、四 19：00~20：50	2400 元	永安市民活動中心二樓 安樂路 431 號 2 樓	50

舞蹈／瑜珈	11601F10	F10 國際排舞(一)	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <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	3/3~6/11 每週三、五 10：00~11：50	2400 元	新北市國父紀念館 竹林路 202 號	70
舞蹈／瑜珈	11601F11	F11 國際排舞(二)			3/2~6/8 每週二 19：00~20：50	1200 元	新北市國父紀念館 竹林路 202 號	70
舞蹈／瑜珈	11601F12	F12 國際排舞(三)			3/4~6/3 每週四 10：00~11：50	1200 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	70

舞蹈／瑜珈	11601F13	F13 歡樂肚皮舞	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>◎招生對象：</p> <p>喜愛舞蹈、對舞蹈有興趣者，無基礎可。</p> <p>◎教材費：</p> <p>學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。</p>	施語蕎	3/8~6/14 每週一 13：00~14：50	1200 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	11601F14	F14 融合風肚皮舞	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>◎招生對象：</p> <p>喜愛舞蹈、對舞蹈有興趣者，無基礎可。</p> <p>◎教材費：</p> <p>學員請自備練習腰巾及穿著輕便易活動的服裝。</p>	施語蕎	3/2~6/8 每週二 19：00~20：50	1200 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	11601F15	F15 中國古典美人舞	<p>◎課程內容：</p> <p>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：</p> <p>喜愛舞蹈，對舞蹈有興趣者，無基礎可。</p> <p>◎教材費：</p> <p>服裝：穿著輕便易活動的服裝，自備舞蹈軟鞋。</p>	施語蕎	3/2~6/8 每週二 13：00~14：50	1200 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	11601F16	F16 瑜珈班(一)	<p>◎課程內容：</p> <p>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。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>對瑜珈有興趣者皆可參加。</p> <p>◎教材費：</p> <p>請自備瑜珈墊。</p>	林秀網	3/3~6/2 每週三 15：10~17：00	1200 元	民權市民活動中心四樓 民權路 60 號 4 樓	30
舞蹈／瑜珈	11601F17	F17 瑜珈班(二)			3/4~6/3 每週四 15：10~17：00	1200 元	民權市民活動中心四樓 民權路 60 號 4 樓	30
舞蹈／瑜珈	11601F18	F18 身心療癒瑜珈(一)	<p>◎課程內容：</p> <p>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。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>想要鍛鍊身體，對瑜珈有興趣者皆可。</p> <p>◎教材費：</p> <p>1. 學員需自備瑜珈墊。 2. 自行購買或代購 70D 天然軟木瑜珈磚*2、240 公分伸展帶*1 共 1000 元。</p>	許熙彤	3/8~6/14 每週一 13：00~14：50	1200 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	11601F19	F19 身心療癒瑜珈(二)			3/8~6/14 每週一 15：10~17：00	1200 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	11601F20	F20 身心療癒瑜珈 (三)	<p>◎課程內容：</p> <p>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。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>想要鍛鍊身體，對瑜珈有興趣者皆可。</p> <p>◎教材費：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學員需自備瑜珈墊。 2. 自行購買或代購 70D 天然軟木瑜珈磚*2、240 公分伸展帶*1 共 1000 元。 	許熙彤	3/4~6/3 每週四 13：00~14：50	1200 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	11601F21	F21 活力塑身瑜珈 提斯	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>◎招生對象：</p> <p>無基礎有興趣者男女皆可。</p> <p>◎教材費：</p> <p>學員自備瑜珈墊、瑜珈磚和彈力帶，有需要者可上課聽規格後再購入或代購。</p>	賴明珠	3/2~6/8 每週二 15：00~16：50	1200 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	11601F22	F22 樂活養身瑜珈 提斯	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>◎招生對象：</p> <p>無基礎有興趣者男女皆可。</p> <p>◎教材費：</p> <p>學員自備瑜珈墊、瑜珈磚和彈力帶，有需要者可上課聽規格後再購入或代購。</p>	賴明珠	3/5~6/11 每週五 15：00~16：50	1200 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	11601F23	F23 體適能瑜珈提 斯		賴明珠	3/5~6/11 每週五 19：00~20：50	1200 元	永平市民活動中心二樓教室 3+4 永平路 368 號 2 樓	36

舞蹈／瑜珈	11601F24	F24 開心舞韻瑜珈	<p>◎課程內容：</p> <p>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.</p> <p>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：http://chaiol004.blogspot.com/</p> <p>新北新聞時尚拉丁跳出好安態姊妹收穫多 http://youtu.be/PJOPGRTDohM</p> <p>1040109 中嘉電視台專題報導</p> <p>◎招生對象：</p> <p>愛音樂律動及想成為開心健康有自信的妳。</p> <p>◎教材費：</p> <p>無。</p>	郭芷聿	<p>3/2~6/8</p> <p>每週二</p> <p>10：00~11：50</p>	1200 元	<p>忠孝市民活動中心五樓</p> <p>忠孝街 26 巷 8 號 5 樓</p>	36
-------	----------	------------	--	-----	--	--------	---	----

舞蹈／瑜珈	11601F25	F25 國標雙人舞 A 班	<p>◎課程內容：</p> <p>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。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>想要運動、健康、多認識自己的身體同時聽聽音樂陶冶性情者。</p> <p>◎教材費：</p> <p>無。</p>	陳大器	3/2~6/8 每週二 13：00~14：50	1200 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	11601F26	F26 國標雙人舞 B 班		陳大器	3/4~6/3 每週四 13：00~14：50	1200 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	11601F27	F27 國標雙人舞 C 班		陳大器	3/4~6/3 每週四 15：00~16：50	1200 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	50

書法／繪畫	11601G01	G01 書法班(一)	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 <p>楷書：智永楷書千字文、顏真卿多寶塔碑。 行書：集字聖教序、蘭亭序、董其昌書岳陽樓記。 隸書：史晨碑、華山廟碑、石門頌、夏承碑。 篆書：鄧石如 千字文。吳昌碩 石鼓文。 草書：智永草書千字文、孫過庭書譜。</p> <p>◎招生對象： 對書法有興趣者。</p> <p>◎教材費： <ol style="list-style-type: none"> 1. 文房四寶自備。 2. 碑帖書籍自由選購。 </p>	李育萱	3/4~6/3 每週四 13：00~14：50	1200 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	11601G02	G02 書法班(二)	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 <p>唐楷：智永楷書千字文、顏真卿多寶塔碑。 漢隸：史晨碑、華山碑、石門頌、夏承碑。 篆書：大篆石鼓文、小篆鄧石如千字文。 行書：初階 王羲之 蘭亭序、 進階 董其昌書岳陽樓記。 草書：智永草書千字文、孫過庭書譜。</p> <p>◎招生對象： 對書法有興趣者。</p> <p>◎教材費：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 文房四寶自備。 2. 碑帖書籍自由選購。 	李育萱	3/4~6/3 每週四 15：00~16：50	1200 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	11601G03	G03 快樂學書法	<p>◎課程內容：</p> <p>本學期課程以介紹不同人的行書為主，希望透過不同風格的書寫，讓學習者能找到自己喜歡的寫法，並能透過這樣的學習，學習欣賞不同的特色，提升欣賞的層次。</p> <p>◎招生對象： 有興趣大家一起來。</p> <p>◎教材費： 教材為教師選編，影印裝訂費 100 元上下。文房四寶自費，開心花錢買不到。</p>	馬魁瑞	3/4~6/3 每週四 09：00~11：50	1700 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	11601G04	G04 大家寫名作	<p>◎課程內容：</p> <p>臨習歷代書法家佳作。</p> <p>書法並非一門艱深的藝術，只是用毛筆”寫字”的方法。想把字寫好看，先要知道如何用筆，臨摹是學習的必要途徑。</p> <p>讀書寫字是古往今來學習養成的基礎。本課程介紹毛筆書寫技法，選擇歷代書法家所寫傳世佳作為範本，在練習書寫的過程，同時閱讀品味經典之作。希望精進運筆技法，與豐富文化內涵並進，提昇我們對美的鑑賞力，字就能愈寫愈好。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>有興趣學習書法者有無基礎皆可。</p> <p>◎教材費：</p> <p>無，請自備文房用品。</p>	沈勵強 (勉遠)	3/8~6/14 每週一 09：00~11：50	1700 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	11601G05	G05 行書入門	<p>◎課程內容：</p> <p>1. 行書是介於楷書與草書之間的一種字體，已沒有草書那麼難以識別，也沒有楷書那麼規距平正，寫起來靈活快速，不但實用也具有很高的藝術價值。</p> <p>2. 學習行書，以書聖王羲之的聖教序與蘭亭序為教本，從最基本的筆法，橫、豎、撇、捺、點、折、鈎、挑，一筆一畫的教學、講解、分析、練習，透過對名家作品的臨摹，進而寫出自己的作品</p> <p>◎招生對象：</p> <p>凡對行書有興趣者。</p> <p>◎教材費：</p> <p>1. 課本、講義影印，大約300元左右。</p> <p>2. 文房四寶自備。</p>	徐淑芳	3/8~6/14 每週一 9：00~11：50	1700 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	11601G06	G06 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： 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、宣紙、小碟、文鎮、墊布、筆捲、筆洗、色料七種、大刷、小刷，約 1800 元左右，亦可買半套約 800 元)。</p>	梁林蓮	3/2~6/8 每週二 13：30~16：20	1700 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	11601G07	G07 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： 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、宣紙、小碟、文鎮、墊布、筆捲、筆洗、色料七種、大刷、小刷，約 1800 元左右，亦可買半套約 800 元)。</p>	梁林蓮	3/5~6/11 每週五 13：30~16：20	1700 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	11601G08	G08 輕鬆彩繪色鉛筆	<p>◎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。</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 元，色鉛筆、紙張自行準備。</p>	胡杏宜	3/3~6/2 每週三 08：30~11：20	1700 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	11601G09	G09 水彩繪畫班	<p>◎課程內容： 以光影、色彩、透視、立體、色調……等等美術基礎元素，引導進入藝術的殿堂，舉凡生活有關，皆是表現的題材</p> <p>◎招生對象： 對繪畫有興趣的同學皆可參加。</p> <p>◎教材費： 自備水彩用具。</p>	陳惠珠	3/5~6/11 每週五 14：10~17：00	1700 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	11601H01	H01 健康經絡拳班 【一】	<p>◎課程內容：</p> <p>健康經絡養生能量.以雙手振動的科學方法詮釋預防醫學.盡量不用藥物.結合大自然的力量開發人體自然免疫力.讓人精力充沛.延年益壽.獲得健康.啟動自己的雙手.能量用一生的熱情與活力去創造自己生命的色彩.中國五千年歷史.黃帝內經的奧妙.老祖先傳授的智慧.辯證論證的方法.透過經絡拳拉筋.打氣及呼吸氣動.擠壓神經血管送達體內氣血不足的部位.透過{氣或能量}實現{黃帝內經}的治末病使振動.理筋.打氣.讓自身達到身心靈的暢通.提升免疫力與加強代謝能力以達到健康之本.透過經絡拳養生分享.讓更多的人重新掌握的雙手.與身體的互動中找到真正的自己.不斷的充實能量.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>◎招生對象：</p> <p>對學習身心健康、喜悅經絡有興趣者。</p> <p>◎教材費：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	馮淑芬	3/2~6/8 每週二 13：00~14：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
----	----------	-------------------	---	-----	-------------------------------	--------	-----------------------------------	----

養生	11601H02	H02 健康經絡拳班【二】	<p>◎課程內容：</p> <p>經絡系統振動醫學的臨床確實改善了許多人的慢性疾病經絡是人體天然藥庫，要學習天賜的寶藏，需要學習 12 經絡的運行原理及特性，健康經絡拳就是學習及落實健康積極的經絡生活，有症狀自己調整，以保健重於治療概念，提升免疫力，讓身心自在喜悅！</p> <p>健康經絡拳以雙手打氣振動的各種手法落實預防醫學，盡量不用藥物，結合大自然的力量提升人體自然免疫力，排除身體毒素，用熱情與活力創造喜悅生命。針對不斷變種的病毒及流感侵害身體，及預防醫藥無法治癒的症狀，用黃帝內經〈三千年前就重視防未病〉提升免疫力在生活中落實能養生又能療癒自己；經絡不通或外傷扭傷也可透過經絡的辯證加以改善。我把多年臨床的「經絡拳辯證論治方法」，透過分享，讓更多的人學習自我療癒方法，達到共同學習的良好互動體驗，享受快樂學習的健康經絡生活。</p> <p>課程內容，除了傳授經絡拳、幸福拳、痧拳相關課程也加強研習操作及體驗打通經絡的方法，加強經絡操強化氣血循環及食療方法提升免疫力快速排除毒素，有症狀靠自己，讓身心健康喜悅！。</p> <p>◎招生對象： 對學習身心健康、喜悅有興趣者。</p> <p>◎教材費：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	3/2~6/8 每週二 15：00~16：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	45
養生	11601H03	H03 健康經絡拳班【三】			3/3~6/2 每週三 10：00~11：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	45
養生	11601H04	H04 健康經絡拳班【四】			3/5~6/11 每週五 09：00~10：50	1200 元	永平市民活動中心二樓教室 3+4 永平路 368 號 2 樓	36

養生	11601H05	H05 健康經絡拳班 【五】	<p>◎課程內容：</p> <p>不生病計畫的入門課程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，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。</p> <p>傳授經絡拳、幸福拳、痧拳相關課程，加強經絡操強化氣血循環及食療方法提升免疫力。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>對學習身心健康、自我療癒有興趣者。</p> <p>◎教材費：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)	3/4~6/3 每週四 13:00~14:50	1200 元	溪洲市民活動中心二樓(韻律教室) 勵行街 42 之 1 號 2 樓	36
----	----------	-------------------	--	--------------	-------------------------------	--------	---	----

養生	11601H06	H06 脊椎養生氣功 (入門班)	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <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	3/3~6/2 每週三 19：00~20：50	1200 元	永安市民活動中心二樓 安樂路 431 號	60
養生	11601H07	H07 脊椎養生氣功 (進階班)		劉登科	3/2~6/8 每週二 19：00~20：50	1200 元	溪洲市民活動中心三樓 勵行街 42 之 1 號 3 樓	50

養生	11601H08	H08 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： 1. 鄭子太極拳自修新法(時中學社出版)。 2. 書價：NT\$350 元。</p>	林敏	3/4~6/3 每週四 10：00~11：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
養生	11601H09	H09 傳統太極劍	<p>◎課程內容： 劍走輕靈，結構嚴謹，舒展優美，攻防合一。練習時，要求心靜體鬆、自然柔和，武劍輕盈、靈巧敏捷。</p> <p>◎招生對象： 對太極劍有興趣者，歡迎參加。</p> <p>◎教材費： 自備劍或可統一購買。</p>	林虹華	3/2~6/8 每週二 08：00~09：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	30

養生	11601H10	H10 健身太極拳 13 式(一)	<p>◎課程內容：</p> <p>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、捋、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：</p> <p>初學者男女老少皆可。</p> <p>◎教材費：</p> <p>無。</p>	林虹華	3/8~6/14 每週一 10：00~11：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36
養生	11601H11	H11 健身太極拳 13 式(二)	<p>◎課程內容：</p> <p>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、捋、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：</p> <p>初學者男女老少皆可。</p> <p>◎教材費：</p> <p>無。</p>	林虹華	3/4~6/3 每週四 15：00~16：50	1200 元	忠孝市民活動中心五樓 忠孝街 26 巷 8 號 5 樓	36

養生	11601H12	H12 樂活肌力有氧 (一)	<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。</p> <p>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。</p> <p>歡迎對運動有興趣的您加入！</p>	朱雅芳	3/8~6/14 每週一 10：00~11：50	1200 元	溪洲市民活動中心二樓 勵行街 42 之 1 號 2 樓	30
養生	11601H13	H13 樂活肌力有氧 (二)	<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>*課程有氧部分訓練持續時間較長，報名前請審慎評估自身年齡及身體狀況，是否適合課程內容，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	3/4~6/3 每週四 10：00~11：50	1200 元	新北市國父紀念館 竹林路 202 號	60

歌唱／樂器	11601K01	K01 卡拉 OK(一)	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>◎招生對象： 凡對歌唱有興趣，不分男女、年齡皆可報名。</p> <p>◎教材費： 張老師親自演唱的 CD 和樂譜一本，合計 300 元。</p>	張文良	3/2~6/8 每週二 10：00~11：50	1300 元	國光路 6 號	30
歌唱／樂器	11601K02	K02 卡拉 OK(二)		張文良	3/3~6/2 每週三 15：00~16：50	1300 元	國光路 6 號	30
歌唱／樂器	11601K03	K03 卡拉 OK(三)		張文良	3/4~6/3 每週四 10：00~11：50	1300 元	國光路 6 號	30

歌唱／樂器	11601K04	K04 英文歌曲賞析	<p>◎課程內容： 老歌欣賞及歡唱。</p> <p>◎招生對象： 熱愛西洋歌曲者。</p> <p>◎教材費： 自編講義約\$100。</p>	鄒文涵	<p>3/2~6/8 每週二 15：00~16：50</p>	1300 元	國光路 6 號	30
歌唱／樂器	11601K05	K05 歌唱學日文 A	<p>◎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。</p> <p>◎招生對象： 喜愛日語演歌人士皆歡迎。</p> <p>◎教材費： 自製教材，一式 300 元。</p>	<p>蔡耀勳 大學講師</p>	<p>3/3~6/2 每週三 10：00~11：50</p>	1800 元	國光路 6 號	30

歌唱／樂器	11601K06	K06 歌唱學日文 B	<p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>◎招生對象：</p> <p>喜愛日語演歌人士皆歡迎。</p> <p>◎教材費：</p> <p>自製教材，一式 300 元。</p>	蔡耀勳 大學講師	3/5~6/11 每週五 10：00~11：50	1800 元	國光路 6 號	30
歌唱／樂器	11601K07	K07 歡樂電子琴	<p>◎課程內容：</p> <p>簡譜教學，讓您學會電子琴操作，家中任何可攜帶的手提電子琴皆可使用。內容涵蓋演奏、合奏、彈唱，簡單易學。不限程度。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>成人有無基礎都可報名。</p> <p>◎教材費：</p> <p>講義 150 元/電子琴自備，廠牌不拘，型號不拘/無琴者第一堂課會介紹琴的種類與功能後再自行購買/上課琴需安裝鹼性電池/戴耳機。</p>	陳莉臻	3/4~6/3 每週四 10：00~11：50	1200 元	忠孝市民活動中心四樓 B 教室 忠孝街 26 巷 8 號 4 樓	28