

## 市民成長班 115 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  | 上課日期                           | 費用     | 上課地點                                | 招生人數 |
|------|----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|-------------------------------------|------|
| 語言學習 | 11502A01 | A01 看雜誌學英文 | <p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>聽:加強日常生活會話和全民英檢聽力之練習(初級)。</li> <li>說:藉由分組練習及角色扮演活動加強口說能力。</li> <li>讀:加強基本文法及閱讀的技巧。</li> <li>寫:造句練習及句型練習。</li> <li>本課程的主要目標:<br/>在輕鬆愉快的氣氛中學習到初級英文;<br/>從活動中學會聽、說、讀、寫的能力。</li> </ol> <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：<br/>大家說英語雜誌(115 年 9 月)<br/>(上課前請自行到書局購買)</p> | 鄔在希 | 9/2~12/2<br>每週三<br>13:00~14:50 | 1200 元 | 忠孝市民活動中心四樓 A 教室<br>忠孝街 26 巷 8 號 4 樓 | 36   |
| 語言學習 | 11502A02 | A02 英語初級班  | <p>◎課程內容：</p> <p>American Headway Starter 入門<br/>第三單元職業說法。</p> <p>◎招生對象：<br/>有國中一年級以上英文程度者。</p> <p>◎教材費：<br/>課本+作業本約 NTD1200.<br/>American Headway Starter入門</p>                                                                                                                                                                      | 鄔文涵 | 9/3~12/3<br>每週四<br>15:10~17:00 | 1200 元 | 民權市民活動中心四樓教室<br>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  | 上課日期                            | 費用     | 上課地點                                | 招生人數 |
|------|----------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------|--------|-------------------------------------|------|
| 語言學習 | 11502A03 | A03 觀光旅遊英語<br>(一)  | <p>◎課程內容：</p> <p>本期進度：P.153-P.193 涵蓋開車自助旅遊英語、乘車英語、觀光英語、找路英語。</p> <p>教學理念：</p> <p>1)用輕鬆、簡易的方式讓學員快樂學英文。</p> <p>2)用舉一反三、音感轉字的方式幫助學員增記生字。</p> <p>3)以自身和外商溝通經驗，教導學員口說英語的技巧。</p> <p>4)加強學員發音、連音、省音等增強聽的能力。</p> <p>5)適時補充(含 AI)課本內容相關資料與文法。</p> <p>6)訓練學員中翻英與英翻中。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>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：</p> <p>自由行旅遊英語：約 250 元(團購價)</p> | 梁淑貞 | 9/3~12/3<br>每週四<br>13：00~14：50  | 1200 元 | 忠孝市民活動中心四樓 A 教室<br>忠孝街 26 巷 8 號 4 樓 | 36   |
| 語言學習 | 11502A04 | A04 觀光旅遊英語<br>(二)  | <p>◎課程內容：</p> <p>本期進度：P.153-P.193 涵蓋開車自助旅遊英語、乘車英語、觀光英語、找路英語。</p> <p>教學理念：</p> <p>1)用輕鬆、簡易的方式讓學員快樂學英文。</p> <p>2)用舉一反三、音感轉字的方式幫助學員增記生字。</p> <p>3)以自身和外商溝通經驗，教導學員口說英語的技巧。</p> <p>4)加強學員發音、連音、省音等增強聽的能力。</p> <p>5)適時補充(含 AI)課本內容相關資料與文法。</p> <p>6)訓練學員中翻英與英翻中。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>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：</p> <p>自由行旅遊英語：約 250 元(團購價)</p> |     | 9/4~12/18<br>每週五<br>08：00~09：50 | 1200 元 | 忠孝市民活動中心四樓 A 教室<br>忠孝街 26 巷 8 號 4 樓 | 36   |
| 語言學習 | 11502A05 | A05 觀光英語會話<br>班(一) | <p>◎課程內容：</p> <p>第三單元開始，內容包括登機，聽的懂機上廣播，機上用餐，到入境，入住飯店等，觀光實用英語。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>國中程度者。</p> <p>◎教材費：</p> <p>玩遍世界旅遊英語必備單字 x 實用句 x 會話 AI 學習版約 NTD380。</p>                                                                                                                                                                                             | 鄒文涵 | 9/2~12/2<br>每週三<br>15：10~17：00  | 1200 元 | 民權市民活動中心四樓教室<br>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  | 上課日期                           | 費用     | 上課地點                                   | 招生人數 |
|------|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|----------------------------------------|------|
| 語言學習 | 11502A06 | A06 觀光英語會話班(二) | <p>◎課程內容：</p> <p>彩圖實境旅遊英語 Traveling With English Chapters 19-23 (殺價與付款、拍照&amp;買相機、在郵局、打電話、在醫院或藥房)</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。觀光旅遊英語教材 Traveling With English 為主，Side By Side Series 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. 強化英語會話單元練習外，課堂上，也鼓勵學員多使用英語自由交談。</p> <p>4. 獨創投影片視聽教學法，明顯有效提升英聽理解能力。</p> <p>5. 課堂補充熱門的英語新聞及影片(大螢幕)。</p> <p>◎招生對象：</p> <p>國中英文程度以上或曾研習過 SideBySide 第 1 冊之退休人士或銀髮族。</p> <p>◎教材費：</p> <p>彩圖實境旅遊英語 Traveling With English 383 元</p> <p>Side By Side Extra Book &amp; eText 1&amp;2 (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 | 9/1~12/1<br>每週二<br>09:00~11:50 | 1700 元 | 大新光明市民活動中心三樓教室<br>大新街 45 巷 1 之 1 號 3 樓 | 30   |
| 語言學習 | 11502A07 | A07 觀光英語會話班(三) | <p>◎教材費：</p> <p>彩圖實境旅遊英語 Traveling With English 383 元</p> <p>Side By Side Extra Book &amp; eText 1&amp;2 (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 | 9/3~12/3<br>每週四<br>09:00~11:50 | 1700 元 | 永安市民活動中心二樓教室<br>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 | 11502B01 | B01 大家的日本語<br>(38~40 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 38~40 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 37 課程度或已學日語 2 年以上的學習者。</p> <p>◎教材費：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大新書局-大家的日本語進階Ⅰ改訂版 580 元</li> <li>2. 大新書局-大家的日本語進階Ⅱ改訂版 580 元</li> <li>3. 影印費 50 元。</li> </ol> | 黃麗容         | 9/2~12/2<br>每週三<br>10:00~11:50 | 1200 元 | 忠孝市民活動中心四樓 A 教室<br>忠孝街 26 巷 8 號 4 樓 | 36   |
| 語言學習 | 11502B02 | 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<br>大學講師 | 9/2~12/2<br>每週三<br>13:00~14:50 | 1700 元 | 忠孝市民活動中心四樓 B 教室<br>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 | 11502F01 | 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、有氧、民俗舞及流行舞曲。</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>9/2~12/14</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 | 11502F02 | 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、有氧、民俗舞及流行舞曲。</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>9/1~12/3</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 | 11502F03 | 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 | 9/1~12/11<br>每週二、五<br>10：00~11：50 | 2400 元 | 溪洲市民活動中心三樓<br>勵行街 42 之 1 號<br>3 樓 | 36   |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F04 | F04 韻律 B 班 |                                                                                                                                                                                                |     | 9/2~12/11<br>每週三、五<br>13：00~14：50 | 2400 元 | 溪洲市民活動中心三樓<br>勵行街 42 之 1 號<br>3 樓 | 36   |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F05 | 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 | 9/1~12/11<br>每週二、五<br>19：00~20：50 | 2400 元 | 忠孝市民活動中心五樓<br>忠孝街 26 巷 8 號<br>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 | 11502F06 | F06 舒活舞韻瑜珈 | <p>◎課程內容：</p> <p>多元身心靈釋壓療癒的律動體適能課程，全程搭配優美音樂放鬆身心，在音樂的陪伴下找回身體的穩定柔軟與活力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 改善柔軟度，舒緩關節僵硬</li> <li>2. 提升平衡感與協調力，預防跌倒</li> <li>3. 強化肌耐力，讓日常生活更輕鬆更有力</li> <li>4. 適合各年齡族群，無需運動基礎</li> </ol> <p>不追求極限，只追求更好的自己，一起快樂學習，動得優雅、跳得自在、練得有力，個人儀態展現最佳的自信與魅力，開心的上課絕對會愛上不一樣的自己，享受優美的音樂期待課堂上相見囉～～</p> <p>◎招生對象：</p> <p>喜愛音樂及愛健康愛開心的朋友。</p> <p>◎教材費：</p> <p>無。</p> | 郭芷聿 | <p>9/2~12/14</p> <p>每週一<br/>15:00~16:50</p> <p>每週三<br/>15:30~17:20</p> | 2400 元 | 忠孝市民活動中心五樓<br>忠孝街 26 巷 8 號<br>5 樓 | 36   |

|       |          |              |                                                                                                                                                                                                                     |     |                                   |        |                                   |    |
|-------|----------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------|--------|-----------------------------------|----|
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F07 | 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：</p> <p>對於舞蹈有興趣者。</p> <p>◎教材費：</p> <p>無。</p> | 邱利珍 | 9/2~12/14<br>每週一、三<br>10：00~11：50 | 2400 元 | 永利市民活動中心五樓<br>永利路 72 之 1 號<br>5 樓 | 36 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F08 | F08 綜合舞蹈 B 班 |                                                                                                                                                                                                                     |     | 9/1~12/3<br>每週二、四<br>10：00~11：50  | 2400 元 | 永利市民活動中心五樓<br>永利路 72 之 1 號<br>5 樓 | 36 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F09 | F09 綜合舞蹈 C 班 |                                                                                                                                                                                                                     |     | 9/1~12/3<br>每週二、四<br>19：00~20：50  | 2400 元 | 永安市民活動中心二樓<br>安樂路 431 號 2 樓       | 50 |

|       |          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |                                                                    |        |                                   |    |
|-------|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------|----|
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F10 | F10 國際排舞(一) | <p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 最流行的國際運動舞蹈。</li> <li>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。</li> <li>4. 不需舞伴，自己運動又能帶動，獨樂樂亦眾樂樂。</li> </ol> <p>◎招生對象：<br/>有興趣者，不分男女老少。</p> <p>◎教材費：<br/>平底鞋，自由選購。</p> | 張麗美 | 9/4~12/21<br>每週一<br>13:00~14:50<br>9/4~12/21<br>每週五<br>15:00~16:50 | 2400 元 | 溪洲市民活動中心三樓<br>勵行街 42 之 1 號<br>3 樓 | 70 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F11 | F11 國際排舞(二) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     | 9/1~12/1<br>每週二<br>19:00~20:50                                     | 1200 元 | 秀朗市民活動中心<br>成功路一段 20 號<br>-1      | 70 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F12 | F12 國際排舞(三) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     | 9/3~12/3<br>每週四<br>10:00~11:50                                     | 1200 元 | 溪洲市民活動中心三樓<br>勵行街 42 之 1 號<br>3 樓 | 70 |

|       |          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |                                 |        |                                   |    |
|-------|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------|--------|-----------------------------------|----|
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F13 | F13 歡樂肚皮舞   | <p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我們的宗旨『快樂學習、健康舞動、自信美麗、豐富人生』。</li> <li>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。</li> </ol> <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 | 9/7~12/21<br>每週一<br>13：00~14：50 | 1200 元 | 忠孝市民活動中心五樓<br>忠孝街 26 巷 8 號<br>5 樓 | 36 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F14 | F14 融合風肚皮舞  | <p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我們的宗旨『快樂學習、健康舞動、自信美麗、豐富人生』。</li> <li>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。</li> </ol> <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 | 9/1~12/1<br>每週二<br>19：00~20：50  | 1200 元 | 溪洲市民活動中心二樓<br>勵行街 42 之 1 號<br>2 樓 | 36 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F15 | 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 | 9/1~12/1<br>每週二<br>13：00~14：50  | 1200 元 | 溪洲市民活動中心二樓<br>勵行街 42 之 1 號<br>2 樓 | 36 |

|       |          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |                                 |        |                                |    |
|-------|----------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------|--------|--------------------------------|----|
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F16 | F16 瑜珈班(一)    | <p>◎課程內容：<br/>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：<br/>對瑜珈有興趣者皆可參加。</p> <p>◎教材費：<br/>請自備瑜珈墊。</p>                                                                                                                                                                | 林秀網 | 9/2~12/2<br>每週三<br>15：10~17：00  | 1200 元 | 民權市民活動中心四樓<br>民權路 60 號 4 樓     | 30 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F17 | F17 瑜珈班(二)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     | 9/3~12/3<br>每週四<br>15：10~17：00  | 1200 元 | 民權市民活動中心四樓<br>民權路 60 號 4 樓     | 30 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F18 | F18 身心療癒瑜珈(一) | <p>◎課程內容：<br/>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：<br/>想要鍛鍊身體，對瑜珈有興趣者皆可。</p> <p>◎教材費：<br/>1. 學員需自備瑜珈墊。<br/>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 | 9/7~12/21<br>每週一<br>13：00~14：50 | 1200 元 | 永利市民活動中心五樓<br>永利路 72 之 1 號 5 樓 | 36 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F19 | F19 身心療癒瑜珈(二) |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     | 9/7~12/21<br>每週一<br>15：10~17：00 | 1200 元 | 溪洲市民活動中心三樓<br>勵行街 42 之 1 號 3 樓 | 36 |

|       |          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |                                |        |                                   |    |
|-------|----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|-----------------------------------|----|
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F20 | F20 身心療癒瑜珈<br>(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"> <li>1. 學員需自備瑜珈墊。</li> <li>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。</li> </ol> | 許熙彤 | 9/3~12/3<br>每週四<br>13：00~14：50 | 1200 元 | 永利市民活動中心五樓<br>永利路 72 之 1 號<br>5 樓 | 36 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F21 | F21 活力塑身瑜珈<br>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> <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 | 9/1~12/1<br>每週二<br>15：00~16：50 | 1200 元 | 永利市民活動中心五樓<br>永利路 72 之 1 號<br>5 樓 | 36 |

|       |          |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |                                 |        |                                   |    |
|-------|----------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------|--------|-----------------------------------|----|
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F22 | F22 樂活養身瑜珈<br>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> <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 | 9/4~12/18<br>每週五<br>15：00~16：50 | 1200 元 | 永利市民活動中心五樓<br>永利路 72 之 1 號<br>5 樓 | 36 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F23 | F23 體適能瑜珈提<br>斯  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 賴明珠 | 9/4~12/18<br>每週五<br>19：00~20：50 | 1200 元 | 永平市民活動中心二樓教室 3+4<br>永平路 368 號 2 樓 | 36 |

|       |          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                         |        |                                            |    |
|-------|----------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------|--------|--------------------------------------------|----|
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F24 | F24 開心舞韻瑜珈 | <p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體與心靈上的呼吸對話。</li> <li>2. 個人儀態展現的魅力自信。</li> <li>3. 肌耐力及平衡韻律的訓練。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>@展現你我的個人魅力!期待你我課堂上相見<br/>精彩影片內容請上部落格：<br/><a href="http://chaiol004.blogspot.com/">http://chaiol004.blogspot.com/</a><br/>新北新聞時尚拉丁跳出好安態姊妹收穫多<br/><a href="http://youtu.be/PJOPGRTDohM">http://youtu.be/PJOPGRTDohM</a><br/>1040109 中嘉電視台專題報導</p> <p>◎招生對象：<br/>愛音樂律動及想成為開心健康有自信的妳。</p> <p>◎教材費：<br/>無。</p> | 郭芷聿 | <p>9/1~12/1<br/>每週二<br/>10：00~11：50</p> | 1200 元 | <p>忠孝市民活動中心五樓<br/>忠孝街 26 巷 8 號<br/>5 樓</p> | 36 |
|-------|----------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------|--------|--------------------------------------------|----|

|       |          |               |                                                                                                                                                |     |                                |        |                                   |    |
|-------|----------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|-----------------------------------|----|
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F25 | 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、建康、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 | 9/1~12/1<br>每週二<br>13：00~14：50 | 1200 元 | 溪洲市民活動中心三樓<br>勵行街 42 之 1 號<br>3 樓 | 50 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F26 | F26 國標雙人舞 B 班 |                                                                                                                                                | 陳大器 | 9/3~12/3<br>每週四<br>13：00~14：50 | 1200 元 | 溪洲市民活動中心三樓<br>勵行街 42 之 1 號<br>3 樓 | 50 |
| 舞蹈／瑜珈 | 11502F27 | F27 國標雙人舞 C 班 |                                                                                                                                                | 陳大器 | 9/3~12/3<br>每週四<br>15：00~16：50 | 1200 元 | 溪洲市民活動中心三樓<br>勵行街 42 之 1 號<br>3 樓 | 50 |

|       |          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |                                |        |                                      |    |
|-------|----------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|--------------------------------------|----|
| 書法／繪畫 | 11502G01 | G01 書法班(一) | <p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>楷書：智永楷書千字文、顏真卿多寶塔碑。<br/> 行書：集字聖教序、蘭亭序、董其昌書岳陽樓記。<br/> 隸書：史晨碑、華山廟碑、石門頌、夏承碑。<br/> 篆書：鄧石如 千字文。吳昌碩 石鼓文。<br/> 草書：智永草書千字文、孫過庭書譜。</p> <p>◎招生對象：<br/> 對書法有興趣者。</p> <p>◎教材費：<br/> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文房四寶自備。</li> <li>2. 碑帖書籍自由選購。</li> </ol> </p> | 李育萱 | 9/3~12/3<br>每週四<br>13：00~14：50 | 1200 元 | 忠孝市民活動中心四樓B教室<br>忠孝街 26 巷 8 號<br>4 樓 | 30 |
|-------|----------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|--------------------------------------|----|

|       |          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |                                |        |                                      |    |
|-------|----------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|--------------------------------------|----|
| 書法／繪畫 | 11502G02 | G02 書法班(二) | <p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>唐楷：智永楷書千字文、顏真卿多寶塔碑。<br/> 漢隸：史晨碑、華山碑、石門頌、夏承碑。<br/> 篆書：大篆石鼓文、小篆鄧石如千字文。<br/> 行書：初階 王羲之 蘭亭序、<br/> 進階 董其昌書岳陽樓記。<br/> 草書：智永草書千字文、孫過庭書譜。</p> <p>◎招生對象：<br/> 對書法有興趣者。</p> <p>◎教材費：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文房四寶自備。</li> <li>2. 碑帖書籍自由選購。</li> </ol> | 李育萱 | 9/3~12/3<br>每週四<br>15：00~16：50 | 1200 元 | 忠孝市民活動中心四樓B教室<br>忠孝街 26 巷 8 號<br>4 樓 | 30 |
| 書法／繪畫 | 11502G03 | G03 快樂學書法  | <p>◎課程內容：</p> <p>舊生以集字聖教序為共同課程，新生則以基本筆劃為先備課程；間有共同指定題目書寫。</p> <p>◎招生對象：<br/> 有興趣大家一起來。</p> <p>◎教材費：<br/> 文房四寶及字帖。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 馬魁瑞 | 9/3~12/3<br>每週四<br>09：00~11：50 | 1700 元 | 忠孝市民活動中心四樓A教室<br>忠孝街 26 巷 8 號<br>4 樓 | 30 |

|       |          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                 |        |                                      |    |
|-------|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|--------|--------------------------------------|----|
| 書法／繪畫 | 11502G04 | 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<br>(勉遠) | 9/7~12/21<br>每週一<br>09：00~11：50 | 1700 元 | 忠孝市民活動中心四樓A教室<br>忠孝街 26 巷 8 號<br>4 樓 | 30 |
| 書法／繪畫 | 11502G05 | 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         | 9/7~12/21<br>每週一<br>9：00~11：50  | 1700 元 | 忠孝市民活動中心四樓B教室<br>忠孝街 26 巷 8 號<br>4 樓 | 30 |

|       |          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |                                |        |                                      |    |
|-------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|--------------------------------------|----|
| 書法／繪畫 | 11502G06 | G06 草書初探 | <p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 草書將中國文字作最大可能的簡化、線條的自由使轉、空間的自由分布，創造出極高的藝術價值與視覺張力，深獲國人的喜愛與外國人的青睞。</li> <li>2. 學習草書，我們用孫過庭的書譜，王羲之的十七帖做教本，一筆一畫的講解、分析、示範、演練，讓同學能夠很清楚的明白每一個草字的簡化過程，輕鬆的進入草書的境界。</li> </ol> <p>◎招生對象：</p> <p>凡對草書有興趣者（最好有行書的基礎）。</p> <p>◎教材費：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課本及講義影印，約 300 元左右。</li> <li>2. 文房四寶自備。</li> </ol> | 徐淑芳 | 9/1~12/1<br>每週二<br>09：00~11：50 | 1700 元 | 忠孝市民活動中心四樓B教室<br>忠孝街 26 巷 8 號<br>4 樓 | 30 |
|-------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|--------------------------------------|----|

|       |          |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                 |        |                                        |    |
|-------|----------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------|--------|----------------------------------------|----|
| 書法／繪畫 | 11502G07 | G07 寫意花鳥及四君子 | <p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>◎招生對象：</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文房四寶自備。</li> <li>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)。</li> </ol> | 梁林蓮 | 9/4~12/18<br>每週五<br>13：30~16：20 | 1700 元 | 忠孝市民活動中心四樓B教室<br>忠孝街 26 巷 8 號 4 樓      | 30 |
| 書法／繪畫 | 11502G08 | G08 國色天香畫牡丹  | <p>◎課程內容：</p> <p>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：</p> <p>凡喜歡牡丹花的朋友，不分男女、年齡均可參加。</p> <p>◎教材費：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文房四寶自備。</li> <li>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)。</li> </ol>                                                                                       | 梁林蓮 | 9/1~12/1<br>每週二<br>13：30~16：20  | 1700 元 | 大新光明市民活動中心三樓教室<br>大新街 45 巷 1 之 1 號 3 樓 | 30 |

|       |          |             |                                                                                                                                     |     |                                 |        |                                   |    |
|-------|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------|--------|-----------------------------------|----|
| 書法／繪畫 | 11502G09 | G09 輕鬆彩繪色鉛筆 | <p>◎課程內容：<br/>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：<br/>有興趣即可，無基礎可學。</p> <p>◎教材費：<br/>講義費 300 元，色鉛筆、紙張自行準備。</p> | 胡杏宜 | 9/2~12/2<br>每週三<br>08：30~11：20  | 1700 元 | 忠孝市民活動中心四樓B教室<br>忠孝街 26 巷 8 號 4 樓 | 30 |
| 書法／繪畫 | 11502G10 | G10 水彩繪畫班   | <p>◎課程內容：<br/>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：<br/>對繪畫有興趣的同學皆可參加。</p> <p>◎教材費：<br/>自備水彩用具。</p>      | 陳惠珠 | 9/4~12/18<br>每週五<br>14：10~17：00 | 1700 元 | 忠孝市民活動中心四樓A教室<br>忠孝街 26 巷 8 號 4 樓 | 36 |

|    |          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |                                |        |                                   |    |
|----|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|-----------------------------------|----|
| 養生 | 11502H01 | H01 健康經絡拳班<br>【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"> <li>1.隨堂發給講義，講義費：100元。</li> <li>2.依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具。</li> <li>3.上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。</li> </ol> | 馮淑芬 | 9/1~12/1<br>每週二<br>13：00~14：50 | 1200 元 | 忠孝市民活動中心五樓<br>忠孝街 26 巷 8 號<br>5 樓 | 36 |
|----|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|-----------------------------------|----|

|    |          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |                                 |        |                                   |    |
|----|----------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------|--------|-----------------------------------|----|
| 養生 | 11502H02 | H02 健康經絡拳班<br>【二】 | <p>◎課程內容：</p> <p>學習養成健康積極的經絡生活，有症狀自己調整，追求不生病的目標。學習體會黃帝內經傳授的寶典，以保健重於治療概念，提升免疫力，讓身心自在喜悅！</p> <p>經絡生活是吃對食物，練對的運動，好心情與健康息息相關，健康經絡拳以雙手打氣振動落實預防醫學，盡量不用藥物的強勢治療，結合大自然的力量提升人體自然免疫力，排除身體毒素，用一生的熱情與活力創造喜悅生命。把我多年臨床的「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生活。</p> <p>針對不斷變種的新冠狀病毒、流感等各種病毒侵害身體，將老祖先傳授的黃帝內經〈三千年前就重視防未病〉提升免疫力的各種方法，健康經絡拳以行動落實，能養生又能療癒自己。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，以期能達到一生無病計畫，讓身心健康喜悅！</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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 隨堂發給講義(講義費100元)。</li> <li>2. 依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具。</li> <li>3. 上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。</li> </ol> | 陳淑貞 | 9/1~12/1<br>每週二<br>15：00~16：50  | 1200 元 | 忠孝市民活動中心五樓<br>忠孝街 26 巷 8 號 5 樓    | 45 |
| 養生 | 11502H03 | H03 健康經絡拳班<br>【三】 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     | 9/2~12/2<br>每週三<br>10：00~11：50  | 1200 元 | 忠孝市民活動中心五樓<br>忠孝街 26 巷 8 號 5 樓    | 45 |
| 養生 | 11502H04 | H04 健康經絡拳班<br>【四】 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     | 9/4~12/18<br>每週五<br>09：00~10：50 | 1200 元 | 永平市民活動中心二樓教室 3+4<br>永平路 368 號 2 樓 | 36 |

|    |          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                |        |                                    |    |
|----|----------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------|------------------------------------|----|
| 養生 | 11502H05 | H05 健康經絡拳班<br>【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"> <li>1.隨堂發給講義(講義費100元)。</li> <li>2.依課程需要自備或購買價錢合宜的輔助工具。</li> <li>3.上課請穿著輕便服裝與攜帶筆記本。</li> </ol> | 周雪芬<br>(美樂蒂) | 9/3~12/3<br>每週四<br>13:00~14:50 | 1200 元 | 溪洲市民活動中心二樓(韻律教室)<br>勵行街42之1號<br>2樓 | 36 |
|----|----------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------|------------------------------------|----|

|    |          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |                                |        |                                   |    |
|----|----------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|-----------------------------------|----|
| 養生 | 11502H06 | H06 脊椎養生氣功<br>(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：<br/>強身健體有興趣者均可參加。</p> <p>◎教材費：<br/>示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。</p> | 劉登科 | 9/2~12/2<br>每週三<br>19：00~20：50 | 1200 元 | 永安市民活動中心二樓<br>安樂路 431 號           | 60 |
| 養生 | 11502H07 | H07 脊椎養生氣功<br>(進階班) | <p>◎招生對象：<br/>強身健體有興趣者均可參加。</p> <p>◎教材費：<br/>示範 DVD 及 MP3 一套 200 元。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 劉登科 | 9/1~12/1<br>每週二<br>19：00~20：50 | 1200 元 | 溪洲市民活動中心三樓<br>勵行街 42 之 1 號<br>3 樓 | 50 |

|    |          |             |                                                                                                                                  |     |                                         |        |                                            |    |
|----|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------|--------|--------------------------------------------|----|
| 養生 | 11502H08 | H08 鄭子太極拳套路 | <p>◎課程內容：<br/>鄭子太極拳套路 37 式由教練講解、示範、練習。</p> <p>◎招生對象：<br/>男女老幼皆可。</p> <p>◎教材費：<br/>1. 鄭子太極拳自修新法(時中學社出版)。<br/>2. 書價：NT\$350 元。</p> | 林敏  | <p>9/3~12/3<br/>每週四<br/>10：00~11：50</p> | 1200 元 | <p>忠孝市民活動中心五樓<br/>忠孝街 26 巷 8 號<br/>5 樓</p> | 36 |
| 養生 | 11502H09 | H09 傳統太極劍   | <p>◎課程內容：<br/>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：<br/>對太極劍有興趣者，歡迎參加。</p> <p>◎教材費：<br/>自備劍或可統一購買。</p>    | 林虹華 | <p>9/1~12/1<br/>每週二<br/>08：00~09：50</p> | 1200 元 | <p>忠孝市民活動中心五樓<br/>忠孝街 26 巷 8 號<br/>5 樓</p> | 30 |

|    |          |                   |                                                                                                                                                                                                                 |     |                                                |        |                                           |    |
|----|----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------|----|
| 養生 | 11502H10 | 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 | <p>9/7~12/21</p> <p>每週一</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 |
| 養生 | 11502H11 | 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 | <p>9/3~12/3</p> <p>每週四</p> <p>15：00~16：50</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 |

|    |          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |                                 |        |                                   |    |
|----|----------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------|--------|-----------------------------------|----|
| 養生 | 11502H12 | H12 樂活肌力有氧<br>(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 ZumbaGold 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> <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>*此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。(忠孝教室需換乾淨室內運動鞋)。</p> | 朱雅芳 | 9/7~12/21<br>每週一<br>10：00~11：50 | 1200 元 | 溪洲市民活動中心二樓<br>勵行街 42 之 1 號<br>2 樓 | 30 |
| 養生 | 11502H13 | H13 樂活肌力有氧<br>(二) | <p>*此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。(忠孝教室需換乾淨室內運動鞋)。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 朱雅芳 | 9/3~12/3<br>每週四<br>13：00~14：50  | 1200 元 | 忠孝市民活動中心五樓<br>忠孝街 26 巷 8 號<br>5 樓 | 36 |

|       |          |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |                                |        |         |    |
|-------|----------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------|---------|----|
| 歌唱／樂器 | 11502K01 | K01 卡拉 OK(一) | <p>◎課程內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教您視譜、唱譜。</li> <li>2. 練習用丹田來唱歌，以及共鳴的運用。</li> <li>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。</li> <li>4. 台語歌謠、國語歌曲、新歌、老歌輪流教唱。</li> <li>5. 輕鬆學習、快樂人生，那就是陶醉在自己優美的歌聲中。</li> </ol> <p>◎招生對象：<br/>凡對歌唱有興趣，不分男女、年齡皆可報名。</p> <p>◎教材費：<br/>張老師親自演唱的 CD 和樂譜一本，合計 300 元。</p> | 張文良 | 9/1~12/1<br>每週二<br>10：00~11：50 | 1300 元 | 國光路 6 號 | 30 |
| 歌唱／樂器 | 11502K02 | K02 卡拉 OK(二) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 張文良 | 9/2~12/2<br>每週三<br>15：00~16：50 | 1300 元 | 國光路 6 號 | 30 |
| 歌唱／樂器 | 11502K03 | K03 卡拉 OK(三) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 張文良 | 9/3~12/3<br>每週四<br>10：00~11：50 | 1300 元 | 國光路 6 號 | 30 |

|       |          |             |                                                                                                                                               |                     |                                         |        |         |    |
|-------|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|--------|---------|----|
| 歌唱／樂器 | 11502K04 | K04 英文歌曲賞析  | <p>◎課程內容：<br/>歡唱流行老歌，及背景介紹，音樂欣賞。</p> <p>◎招生對象：<br/>國中程度者，喜愛唱歌人士。</p> <p>◎教材費：<br/>自編講義約\$100。</p>                                             | 鄒文涵                 | <p>9/1~12/1<br/>每週二<br/>15：00~16：50</p> | 1300 元 | 國光路 6 號 | 30 |
| 歌唱／樂器 | 11502K05 | K05 歌唱學日文 A | <p>◎課程內容：<br/>1. 昭和演歌。<br/>2. 平成演歌。<br/>3. 句型分析。<br/>4. 發音糾正。<br/>5. 注入情感。</p> <p>◎招生對象：<br/>喜愛日語演歌人士皆歡迎。</p> <p>◎教材費：<br/>自製教材，一式 300 元。</p> | <p>蔡耀勳<br/>大學講師</p> | <p>9/2~12/2<br/>每週三<br/>10：00~11：50</p> | 1800 元 | 國光路 6 號 | 30 |

|       |          |             |                                                                                                                                                                                                                         |             |                                 |        |                                     |    |
|-------|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|--------|-------------------------------------|----|
| 歌唱／樂器 | 11502K06 | K06 歌唱學日文 B | <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>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<br>大學講師 | 9/4~12/18<br>每週五<br>10：00~11：50 | 1800 元 | 國光路 6 號                             | 30 |
| 歌唱／樂器 | 11502K07 | 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。</p> <p>◎教材費：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講義(含音樂檔)：150 元。</li> <li>2. 請自備電子琴、耳機、並安裝鹼性電池。</li> </ol> | 陳莉臻         | 9/3~12/3<br>每週四<br>10：00~11：50  | 1200 元 | 忠孝市民活動中心四樓 B 教室<br>忠孝街 26 巷 8 號 4 樓 | 28 |