2020 課程表

請自行留意課程表開課日期，恕不另行通知~~
◎本簡章若有未盡事宜，仍以本館最新公告為準

分段報名開始時間	項目	班別	星期	時間	教師	招生名額	教學內容	開課日期	上課地點本館	備註
1/6 10:00	1	水墨畫A ☀	三	09:00~11:00	謝逸娥	30	寫意、工筆、四君子、花鳥、蔬果之介紹及示範，山水畫之運筆方法、山、石、樹、雲、水及點景之處理並示範。	2/12	5樓研習教室	1.有無基礎皆可；2.自備宣紙、大蘭竹筆。
	2	水墨畫B ☾	四	19:00~21:00	林慧瑾	30	基礎水墨的技法:山水畫樹、石、雲、水等及花鳥畫梅、蘭、竹、菊等分段解說及示範。談構圖原理及落款、用印等知識。	2/13	5樓研習教室	1.適合一般初學者；2.教材自備。
	3	書法A ☀	一	09:00~11:00	林娜	30	1.楷書（初學、進階）；2.二、隸書：曹全碑（初學）；3.行書：王羲之（初學、進階）；4.篆書：說文部首。	2/10	5樓研習教室	教材自備或第一堂課登記團購，包括毛筆、墨汁、硯台、黑布、筆捲、毛邊紙、大小文正、字帖（約800元）或電洽0929086796林娜老師。
	4	書法B ☀	二	09:00~11:00	林娜	25	1.楷書（初學、進階）；2.隸書：張遷碑、曹全碑（初學）；3.行書：王羲之蘭亭序（初學、進階）。	2/11	5樓研習教室	教材自備或第一堂課登記團購，包括毛筆、墨汁、硯台、黑布、筆捲、毛邊紙、大小文正、字帖（約800元）或電洽0929086796林娜老師。
	5	書法教學 ☾	一	19:00~21:00	黃壽全	25	1.歐陽詢楷書技法及間架結構解說及書寫；2.千字文楷書、行書之書寫解說及作品欣賞書寫；3.初學者從永字八法教起。	2/10	5樓研習教室	教材自備或第一堂課登記團購，包括毛筆、墨汁、硯台、墊布、文鎮、字帖等（約 600元）
	6	書法入門 ☀	六	09:00~11:00	黃壽全	25	1.歐陽詢楷書基本筆法、間架結構及偏旁部首之解說、書寫千字文；2.從基本筆法-橫、豎、撇、捺、點、挑、折、鈎教起。	2/8	5樓研習教室	教材自備或第一堂課登記團購，包括毛筆、墨汁、硯台、墊布、文鎮、字帖等（約 600元）
	7	進階二胡 ☾	二	19:00~21:00	盧志遠	25	透過流行樂曲學習二胡，針對節奏、音準要求，使學員能輕鬆入門優美的流行音樂（初學者可報名）。＊109.2.16舉辦成果音樂會。	2/11	7樓研習教室	學習諮詢、樂器保養、樂器代購請洽:0917757090盧老師
	8	初級速成二胡 ☾	三	19:00~21:00	盧志遠	25	透過流行樂曲學習二胡，針對節奏、音準要求，使學員能輕鬆入門優美的流行音樂（初學者可報名）。＊109.2.16舉辦成果音樂會。	2/12	7樓研習教室	學習諮詢、樂器保養、樂器代購請洽:0917757090盧老師
	9	輕手作 ☾	五	19:00~21:00	張惠英	25	教導燒烙畫、水性色鉛筆畫、葉畫，本課程無需繪畫基礎、簡單易學，歡迎新學員加入。	2/14	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂登記團購；2.工具自備或團購。
	10	生活實用彩繪 ☀	五	09:30~11:30	彭毓珍	25	將彩繪藝術與生活結合，運用家中的器物，化腐朽為神奇，簡單的彩繪裝飾，就可以創造出獨一無二的設計，老師將教授圓筆技法，根據不同的形狀，畫出適合的設計。課堂中也會教色彩學，調色和配色技巧，讓學員學習掌控色彩。	2/14	5樓研習教室	1.材料費930元(含彩色講義、畫板、顏料6色、底劑、保護漆)，於第一堂課繳交。2.上課需自備：畫筆和調色刀(可向老師登記團購)、洗筆筒、文件夾、抹布、鉛筆。3.無繪畫基礎可。4.因課程需求，由朱麗文擔任助教。
	11	拼布藝術 A ☾	二	19:00~21:00	姚秀麗	25	拼布、刺繡、服飾改造製作，不同材質的融合，手工、縫紉機的技能輕易上手，提供嶄新巧思的園地，豐富妳、你的生活藝術，進入意想不到的〝飾〞界。	2/11	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂課登記團購(約1,300元)；2.工具自備或團購；3.現場提供一台縫紉機。
	12	拼布藝術 B ☾	三	19:00~21:00	姚秀麗	25	拼布、刺繡、服飾改造製作，不同材質的融合，手工、縫紉機的技能輕易上手，提供嶄新巧思的園地，豐富妳、你的生活藝術，進入意想不到的〝飾〞界。	2/12	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂課登記團購(約1,300元)；2.工具自備或團購；3.現場提供一台縫紉機。
	13	鬧動您的塔羅人生 ☾	五	19:00~21:00	宋昇易	25	以78張塔羅為主，本課程以愛情、工作、人際為主題，由淺入深教學，適合初學者之課程。	2/14	7樓研習教室	以78張偉特塔羅為主，須自備或在第一堂課時登記團購；可先聯絡宋老師（0955026259）訂購教材。
	14	英語會話 ☾	二	19:00~21:00	許仙岱	30	教授實用生活會話，如購物、問路、觀光、電話接聽...等。	2/11	6樓研習教室	1.具國中英語程度；2.教材自備或第一堂課團購。
	15	快樂學英文 ☾	一	19:00~21:00	張華玲	30	利用活潑及生活化的課程以及透過與學員互動方式，對英文產生興趣，慢慢的有信心開口說英文。由淺入深，歡樂中學習達到最高效果，帶領進入美麗語言世界。	2/10	7樓研習教室	1.適合想重新學好英文者；2.教材「食衣住行英文通」自備或第一堂登記團購；3.本課程不由KK音標、自然發音教授起。報名者請先行參考課程大綱。
	16	初級英文會話 ☾	五	19:00~21:00	張華玲	30	利用生活中的單字加上圖片，看音標練習單字發音及拼字增加印象，實用英文句型和簡單對話可以讓學員重複練習，增加單字量及自信心，慢慢學習開口說英文，你會發現英文其實很有趣。	2/14	6樓研習教室	1.適合想從基礎開始，或想增加單字量的學習者。2.教材：生活圖解英文（出版社：LIVE ABC），可自備或第一堂登記團購。
	17	日語初級IV ☾	三	19:00~21:00	吳昭梅	30	基本句型及日常生活用語。（教材：「文化初級日本語2」第12-14課）；動詞基本變化之說明及練習。日本兒童繪本閱讀。	12/12	6樓研習教室	1.請自備教材:「文化初級日本語2」；2.酌收補充教材影印費；3.初學者請勿報名。
	18	日語進階VII ☾	四	19:00~21:00	黃美蘭	30	簡單日常生活會話。(教材：大家的日本語進階 I 改訂版第37-38課)；生活會話練習。	2/13	6樓研習教室	1.限16歲以上；2.需具文法基礎；3.教材自備或第一堂課登記團購；4.初學者請勿報名。
	19	日語初級VII ☀	六	09:00~11:00	黃美蘭	30	簡單日常生活會話。(教材：大家的日本語初級 II 改訂版第27課)；觀光旅遊日語→補充講義。	2/8	6樓研習教室	1.限16歲以上；2.需具文法基礎；3.教材自備或第一堂課登記團購；4.初學者請勿報名。
	20	唱遊日語 ☀	六	09:00~11:00	王薰慧	30	從熟悉的經典日語歌曲中學習生活日語。不受限五十音基礎也可以樂在歌唱中的意境。課程以主題式歌曲從簡單的民謠慢慢進入抒情戀歌。透過歌曲的時空背景認識日本風情文化及觀光名勝。	2/8	7樓研習教室	1.自編教材酌收影印費；2.無五十音基礎可。
	21	愛上韓語初級班 ☀	二	09:30~11:30	葉佳青	30	引導學生從40音子母音開始學習韓語基礎發音，搭配課本「我的第一本韓國語課本」依序介紹單字及文法，從打招呼開始讓學生愛上韓語，此外，將搭配課程內容介紹韓國文化，讓學員更加理解韓國的面貌。	2/11	6樓研習教室	1.無韓語基礎；2.教材自備(我的第一本韓國語課本)。
	22	桌球 ☾	二	19:00~21:00	曾城結	20	基本握拍法、正手攻球及拉球、反手推球及拉球、步法訓練、發球與接發球訓練、比賽戰術訓練。	2/11	地下室桌球室	1.對桌球運動有興趣者皆可報名參加；2.限小五以上；3.球具自理。
	23	經絡穴道健康法 ☾	一	19:00~21:00	蘇景星	25	經絡穴道養生保健，堪稱庶人養生寶典，乃華人老祖宗最珍貴遺產之一，華人之偉大發現~經絡穴道，是揭開人體的一把鑰匙。課程中將依12經絡順序，依次介紹及病理按摩，使每個人都能擁有健康快樂的彩色人生。	2/10	6樓研習教室	1.教材第一堂課登記團購(約300元)；2.本期教學進度：「心包經、三焦經」經絡穴道健康法。
	24	太極導引養生 ☾	五	19:10~21:10	賴仲成	20	透過鬆柔緩慢的動作配合呼吸導氣入體內活絡筋脈，按摩臟腑，增強排毒功能，以循序漸進、去僵求柔，提升睡眠品質，達到養生保健目的。	2/14	5樓舞蹈教室	自備瑜珈墊、毛巾。
	25	芳香療法入門班 ☾	四	19:00~21:00	謝以玲	25	認識芳香療法，如何在日常生活運用芳香療法。了解精油與植物基底油的由來與特性、精油的使用及使用禁忌、精油按摩油的製作與芳香按摩技巧，香氛乳液及情緒噴霧等手作。	2/13	7樓研習教室	材料費1000元(含精油、純露、植物基底油，純水)，於第一節課登記團購。
	26	詠春拳初級班 ☾	四	19:20~21:20	張智偉	24	教授詠春拳基礎拳法「小念頭」。如何運用核心肌群的傳動，產生離轉作用，自然形成有效的攻防態勢，成為符合人體力學的「捷能」武術，不僅「安全自主」（防身技擊），更能提升自我體適能（心肺機能與肌耐力的強化），達到「體・用」雙效的呈現。	2/13	地下室迪斯可	1.著運動衣褲及運動鞋；2.限國中生以上、55歲以下，男女兼收；3.自備毛巾；4.課程講義、藤圈(第一節課登記團購或自備)。
1/6 12:30	27	體能訓練與運動管理B ☾	二	19:00~21:00	方秝縺	20	正確的健身房器材使用、高強度有氧間歇訓練及功能性訓練與觀念教學, 讓學員能達到運動效果及得到健身知識。	2/11	地下室體能訓練工房	1.請自備毛巾、替換衣服；2.報名者須年滿14歲，未滿20歲須填具法定代理人同意書。同意書及班級規範請上https://bit.ly/2IEyBT1下載。
	28	體能訓練與運動管理-樂齡活力班 ☾	三	19:00~21:00	方秝縺	20	正確的健身房器材使用、高強度有氧間歇訓練及功能性訓練與觀念教學, 讓學員能達到運動效果及得到健身知識。（本班適合高齡及初學者）	2/12	地下室體能訓練工房	1.請自備毛巾、替換衣服；2.報名者須年滿14歲，未滿20歲須填具法定代理人同意書。同意書及班級規範請上https://bit.ly/2IEyBT1下載。
	29	體能訓練與運動管理A ☾	四	19:00~21:00	王楷富	20	1.設備計有14類21項專業健身器材，由專業教練指導正確操作方式；2.指導學員正確的體適能運動概念，由專業教練臨場授課指導，讓市民學習專業的健身，供學員在課堂上諮詢運動觀念，依學員各自設定目標協助規劃訓練內容。	2/20	地下室體能訓練工房	1.請自備毛巾、替換衣服；2.報名者須年滿14歲，未滿20歲須填具法定代理人同意書。同意書及班級規範請上https://bit.ly/2IEyBT1下載。
	30	爆汗美體肚皮舞 ☀	五	10:00~12:00	邱慧卿	19	適合零舞蹈基礎又想學習肚皮舞的朋友們。前一小時爆汗美體暖身，擁有完美體態，後一小時依照學員程度教授各種入門基本舞蹈動作。每期教授一支舞碼。	2/14	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理；2.限女性。
	31	異國風肚皮舞 ☾	三	19:15~21:15	賴梅娟	19	從肚皮舞的基本動作與步法開始，並且搭配著各種多元的歌曲，讓習舞者能藉由舞蹈認識自己，通往自己的身體中心旅行。	2/12	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具自理 2.限女性 3.需自備毛巾。
	32	彼拉提斯 ☾	一、四	19:10~20:10	洪雀華	19	融合瑜珈、體操，是一種講究控制力的運動，上課內容含括核心肌群訓練及雕塑完美曲線。	2/10	4樓舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊自理 2.限女性。
	33	窈窕瑜珈 ☾	一、四	20:20~21:20	洪雀華	19	瑜珈結合舞蹈元素的基本動作，可以雕塑纖細優美的身材，培養氣質高雅的舉止動作，不僅能使體態更優美，更能讓你擁有健康而結實的身體。	2/10	4樓舞蹈教室	1.不須舞蹈基礎 2.服裝、瑜珈墊自理 3.限女性。
1/6 13:30	34	體適能瑜珈 ☾	一、四	18:00~19:00	金昭君	19	一種融合瑜珈、彼拉提斯的身心靈互動，對優美體態、預防運動傷害、伸展放鬆有極大的幫助。加上彈力帶課程讓瑜珈更多元化！注重肌肉伸展和呼吸結合，還能讓身材線條會更加修長美麗。	2/10	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
	35	身心靈瑜珈 ☀	六	09:00~11:00	金昭君	19	依據運動醫學原理設計課程，著重運動傷害的預防復健及現代人壓力情緒的釋放，課程內容完整結合核心肌群、激勵訓練、脊椎矯正、柔軟度、深呼吸等全方位，促進身心靈健康的瑜珈。	2/8	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
	36	30R.U.N循環運動減重雕塑 ☾	二、四	20:25~21:25	林峯祺	20	30R.U.N本意為30分鐘循環式連續運動，含全身性運動訓練、心肺耐力訓練、間歇性運動、團體訓練等，採取室內訓練可提升心肺功能及肌肉密度，適合喜歡運動或有運動習慣想提升運動能力者。上課方式:課程講解、熱身、50%有氧/50%核心訓練及緩和。**課程強度:中/強**	2/11	5樓舞蹈教室	1.需基礎體能且喜愛運動者 2.自備服裝、室內運動鞋、瑜珈墊 3.如有以下疾病者請事先告知:糖尿病、心臟疾病、高血壓、關節或換氣不良症候群者 4.男女兼收 5.建議需有運動基礎及抗壓性強之民眾報名。6.自備彈力繩。
	37	激瘦活力有氧 ☀	一、四	09:20~10:20	黃維雯	19	以iPARTY舞蹈+iENERGY肌力全方位功能性訓練（黃金比例訓練）舞蹈(流行舞蹈)+肌力(拳擊有氧)+延展，與流行音樂完美結合, 安全有效塑身有氧運動（本課程適合各種年齡層，歡迎沒有基礎的學員也輕鬆加入！課程簡單有效果又有趣味性）	2/10	4樓舞蹈教室	需自備健身用手套、乾淨室內運動鞋、毛巾，並請穿著運動服。
	38	瘦身熱力有氧 ☾	三、五	18:00~19:00	黃維雯	19	以iPARTY+iENERGY+ZUMBA核心肌群 肌力訓練，全方位功能性訓練（黃金比例訓練）舞蹈(流行舞蹈)+肌力訓練(拳擊有氧)+延展與流行音樂完美結合, 揮汗及安全有效塑身有氧運動（本課程適合各種年齡層，歡迎沒有基礎的學員也輕鬆加入！課程簡單有效果又有趣味性）	2/12	4樓舞蹈教室	需自備健身用手套、乾淨室內運動鞋、毛巾，並請穿著運動服。
	39	拳擊有氧進階 ☾	二、四	19:15~20:15	林峯祺	20	拳擊有氧包括跆拳、柔術、拳擊、泰拳等融入課程中，利用拳擊及音樂律動讓身體機能達到最高活化細胞及燃脂。課程一周兩堂，周二固定拳擊上課，週四配合極限拳擊、流動瑜珈及肌耐力訓練等四種特別課程作搭配，適合運動量大之民眾。**課程強度:強**	2/11	5樓舞蹈教室	1.自備服裝、室內有氧鞋、瑜珈墊、彈力繩一副；2.男女兼收；3.課程強度較強，建議需有運動基礎及抗壓性強之民眾報名。
1/6 14:30	40	超激瘦肌力有氧塑身 ☀	三	09:30~11:30	林峯祺	20	超激瘦肌力訓練包含徒手及持物肌力訓練及高間歇性有氧運動。課程著重在身體平衡雕塑及核心訓練，適合想瘦身減肥、身型調整或線條雕塑，上課方式:課程講解、熱身、肌力訓練、有氧運動、瑜珈伸展等。**課程強度:中**	2/12	5樓舞蹈教室	1.室內有氧鞋、瑜珈墊、壺鈴一副；2.男女兼收；3.肌力訓練對身體雕塑瘦身效果極佳，為防傷害須學習基礎肌力概念及具備學習抗壓性，歡迎新生。
	41	舞動有氧 ☀	二、四	10:40~11:40	黃維雯	19	iPARTY 16-29（含括韓國、日本、國語、國外流行歌曲專業編舞教學）及拉丁（14-15）首歌不同舞風，含2-3首肌力訓練綜合教學）。享受多種舞風，內容活發易學，融合世界各地舞蹈，運用簡單舞步達到運動揮汗及修飾體態。很適合初學者。	2/11	4樓舞蹈教室	需自備乾淨室內穿運動鞋、毛巾，請穿著運動服。如有膝蓋受傷者，請先瀏覽課程大綱，自行評估能否進行此運動課程，或是穿戴護膝上課。
	42	活力瑜珈 ☀	二、五	10:15~11:15	柯夙娟	20	前準備體位法、呼吸法到鍛練各種瑜珈姿勢以平衡全身各部位機能，並教授洗腸、斷食療法等。	2/11	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.限女性。
	43	動力瑜珈 ☾	二	18:30~20:30	柯夙娟	19	利用輔助工具強化肌耐力，呈現較多的動態項目，加強體能及肌力的訓練，讓瑜珈呈現更多元化的運動，並教授養身洗腸法。	2/11	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
	44	塑身瑜珈 ☾	三	19:10~21:10	柯夙娟	20	加強局部雕塑，想瘦那裡就瘦那裡，讓身體線條更明顯，並教授養身洗腸法。	2/12	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
	45	流動瑜珈 ☾	五	19:10~21:10	柯夙娟	19	由靜態靜坐冥想進入流動瑜珈體位法，達到全身經絡活躍，加強身體柔軟度、肌耐力及增強自身免疫力，免疫力系統提昇，並教授養身洗腸法。	2/14	4樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.男女兼收。
1/6 15:30	46	流行單人舞 ☾	三	19:00~21:00	黃素麗	20	透過各類型音樂(倫巴、華爾滋、恰恰、運動舞等等)，在學習過程中，認識節拍概念，並能使肌體柔軟活躍，藉由舞蹈的律動，達到身心健康、運動瘦身之目標。沒有舞蹈基礎也能快速進入學習狀態。	2/12	地下室迪斯可室	1.無舞蹈基礎可 2.限女性 3.自備舞鞋或運動鞋、毛巾。
	47	瑜珈 A ☀	一、四	10:20~11:20	董益甄(芳瑀)	20	瑜珈結合彼拉提斯，配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	2/10	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	48	瑜珈 B ☀	二、五	09:00~10:00	謝以玲	20	教導從瑜珈體位法結合十四經絡，透過伸展動作及核心肌力訓練，並配合呼吸法，來促進新陳代謝，提升肌耐力，強化體內機能並活絡筋骨。	2/11	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	49	瑜珈 C ☾	二、五	18:00~19:00	林珮薰	20	瑜珈結合彼拉提斯，配合呼吸法來促進新陳代謝，強化身體機能。	2/11	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	50	瑜珈 G ☀	一、四	09:00~10:00	董益甄(芳瑀)	20	瑜珈結合彼拉提斯，配合呼吸法來促進新陳代謝，強化體內機能活絡筋骨。	2/10	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	51	瑜珈 D ☀	六	09:00~11:00	林紗絹	20	瑜珈體位法、教導六類六型瑜珈姿勢，使身體伸展跟收縮促進疏筋活骨。	2/8	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	52	瑜珈 E ☾	一	19:10~21:10	林紗絹	20	瑜珈體位法、教導六類六型瑜珈姿勢，使身體伸展跟收縮促進疏筋活骨。	2/10	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	53	瑜珈 F ☾	一、三	18:00~19:00	林紗絹	20	瑜珈體位法、教導六類六型瑜珈姿勢，使身體伸展跟收縮促進疏筋活骨。	2/10	5樓舞蹈教室	1.服裝、教具、瑜珈墊自理 2.限女性。
	54	基礎瑜珈 ☀	三	10:00~12:00	張雅玲	19	透過呼吸讓身體能量上升輔助體位，強化核心平衡，適度的肌力以及伸展體位鍛鍊，對身體達到保護減緩老化。從基礎慢慢引導，以階段式體位教學，讓每個人可依自己強度學習。	2/12	4樓舞蹈教室	1.服裝、瑜珈墊、毛巾自理；2.男女兼收。