

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：水墨畫 A

教師：黃榮德

週次	大綱內容
0 1	山水畫、花卉畫使用工具之解說及運用、基礎運筆之示範。
0 2	山水畫樹與石頭的形成示範說明。
0 3	花鳥畫花卉及葉子的運筆認識和書法示範。
0 4	山水樹、石組合所構成的畫面示範說明。
0 5	簡易山水畫的畫面如何呈現之示範。
0 6	山水畫雲和水的畫法說明示範。
0 7	花鳥畫之花卉表現示範，例如牡丹、芙蓉、山茶等花卉示範。
0 8	花鳥畫鳥類之結構及姿勢動感的說明示範。
0 9	花鳥畫花卉之紫藤、絲瓜等藤類植物的表現示範。
1 0	中國繪畫史論之學術知識講解。
1 1	小幅山水畫的構成基礎訓練示範。
1 2	山水風景畫的透視說明。
1 3	山水及花鳥畫的繪畫理論探研及示範。

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：水墨畫 A

教師：黃榮德

週次	大綱內容
0 1	山水花鳥畫之繪畫用具的使用說明與示範。
0 2	山水樹石的基本構成方式和示範說明。
0 3	花鳥畫之花的組成及葉子的畫法之運筆示範。
0 4	山水畫樹與石頭之組成關係之練習示範。
0 5	山水畫面的呈現如何運筆示範。
0 6	山水畫中雲和水的畫法示範與解說。
0 7	花鳥畫之花種如牡丹、玫瑰等之示範說明。
0 8	花鳥畫之鳥類與花卉間之組合如何生動搭配示範。
0 9	花鳥畫藤類植物的表現手法，如紫藤、絲瓜等植物的書法示範。
1 0	中國繪畫史論之學術知識講解。
1 1	小幅山水畫之構成的畫面應注意事項及示範。
1 2	山水畫須知道的透視原理及示範說明。
1 3	山水及花鳥的繪畫理論與實作的探研及示範。

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：水墨畫進階

教師：黃榮德

週次	大綱內容
0 1	山水畫各類樹種在畫面上呈現時的表現手法示範。
0 2	山水畫石頭的皴法在表現時其意義所代表之質感的認識及示範。
0 3	樹與石頭之間的前後關係應注意的概念說明示範。
0 4	花鳥畫簡易組合的畫面之呈現示範說明。
0 5	各類花種的表現在畫面如何與花卉搭配之相互關係示範說明。
0 6	鳥類飛翔的姿勢畫法示範說明。
0 7	理解鳥類在畫面如何與花卉搭配之相互關係示範說明。
0 8	山水畫組構時其透視相關應注意事項示範說明。
0 9	山水畫雲與水的畫法及組合時的空間關係示範說明。
1 0	樹、石、雲、水在畫面組構時的示範。
1 1	中國繪畫史論之學術知識講解。
1 2	花鳥畫的構成之作品呈現時應注意的空間關係說明示範。
1 3	山水花鳥畫作品形成時應注意的用印事項說明示範。

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：書法進階 A

教師：林娜

週次	大綱內容	
	行書（蘭亭序）	隸書（曹全碑）
01	橫畫、豎畫	曹全碑的造形與筆法
02	撇和捺	曹全碑的形態與用筆
03	豎鉤	橫畫
04	點	豎畫（一）
05	豎旁鉤（福鵝鉤）	豎畫（二）
06	橫折和橫折鉤	折畫
07	挑	捺畫
08	斜鉤（戈鉤）	撇畫
09	筆畫映帶和纏繞	左撇右捺
10	字的姿態和表情	點畫
11	字的大小和外形	部首
12	筆畫粗細和重疊	偏旁
13	結構疏密和虛實	總複習

註：進階學員會另安排學習內容，每位學員皆個別指導。

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：書法 B

教師：黃壽全

週次	大綱內容（千字文之書寫）
01	“珠、稱、夜、光”四字之書寫。
02	“果、珍、李、柰”四字之書寫。
03	“菜、重、芥、薑”四字之書寫。
04	“海、鹹、河、淡”四字之書寫。
05	“鱗、潛、羽、翔”四字之書寫。
06	“龍、師、火、帝”四字之書寫。
07	“鳥、官、人、皇”四字之書寫。
08	“始、制、文、字”四字之書寫。
09	“乃、服、衣、裳”四字之書寫。
10	“推、位、讓、國”四字之書寫。
11	“有、虞、陶、唐”四字之書寫。
12	“吊、民、罰、罪”四字之書寫。
13	綜合練習

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：書法 C

教師：林娜

週次	大綱內容	
	楷書初級班	楷書進階班
01	書法的認識、文房四寶	基本筆畫總複習（一）
02	基本筆畫：橫畫、豎畫	基本筆畫總複習（二）
03	基本筆畫：橫豎、橫撇	認識字帖、如何選帖
04	基本筆畫：豎橫、撇	臨帖（一）
05	基本筆畫：平撇	臨帖（二）
06	基本筆畫：捺、橫捺	臨帖（三）
07	基本筆畫：點、上點、右點、左點	書寫臨帖作品
08	基本筆畫：挑、豎挑	書寫臨帖作品
09	基本筆畫：豎鉤、右弧鉤	臨帖（四）
10	基本筆畫：橫撇鉤、橫豎鉤	臨帖（五）
11	基本筆畫：左弧鉤、橫左弧鉤	總複習
12	基本筆畫：下弧鉤、豎橫鉤	字運作品
13	總結：總複習	介紹如何用印、作品觀摩與欣賞

註：進階學員會另安排學習內容，每位學員皆個別指導。

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱（前期進度）

課程名稱：流行二胡 A

教師：盧志遠

週次	大綱內容
0 1	流行歌曲示範 流行歌曲音準、拍子練習 個別指導
0 2	流行歌曲示範 流行歌曲音準、拍子、節奏練習 個別指導
0 3	流行歌曲示範 流行歌曲技巧、音準、拍子教學練習 個別指導
0 4	流行歌曲示範 流行歌曲技巧、音準、拍子教學練習 個別指導
0 5	流行歌曲示範 流行歌曲技巧、音準、拍子教學練習 個別指導
0 6	流行歌曲示範 流行歌曲技巧、拍子、曲風教學練習 個別指導
0 7	流行歌曲示範 流行歌曲技巧、拍子、曲風教學練習 個別指導
0 8	流行歌曲示範 流行歌曲技巧、拍子、節奏教學練習 個別指導
0 9	流行歌曲示範 流行歌曲技巧、拍子、節奏教學練習 個別指導
1 0	流行歌曲示範 流行歌曲技巧、拍子、曲風教學練習 個別指導
1 1	流行歌曲示範 流行歌曲技巧、拍子、曲調教學練習 個別指導
1 2	本期所教授流行歌曲總練習、講解 個別指導
1 3	本期所教授流行歌曲總練習、講解 個別指導

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱（前期進度）

課程名稱：古典二胡 B

教師：盧志遠

週次	大綱內容
0 1	古典曲調歌曲示範 歌曲音準、拍子練習 個別指導
0 2	古典曲調歌曲示範 歌曲音準、拍子、節奏練習 個別指導
0 3	古典曲調歌曲示範 古典曲調歌曲技巧、音準、拍子教學練習 個別指導
0 4	古典曲調歌曲示範 歌曲技巧、音準、拍子教學練習 個別指導
0 5	古典曲調歌曲示範 歌曲技巧、音準、拍子教學練習 個別指導
0 6	古典曲調歌曲示範 歌曲技巧、拍子、曲風教學練習 個別指導
0 7	古典曲調歌曲示範 歌曲技巧、拍子、曲風教學練習 個別指導
0 8	古典曲調歌曲示範 歌曲技巧、拍子、節奏教學練習 個別指導
0 9	古典曲調歌曲示範 歌曲技巧、拍子、節奏教學練習 個別指導
1 0	古典曲調歌曲示範 歌曲技巧、拍子、曲風教學練習 個別指導
1 1	古典曲調歌曲示範 歌曲技巧、拍子、曲調教學練習 個別指導
1 2	本期所教授歌曲總練習、講解 個別指導
1 3	本期所教授歌曲總練習、講解 個別指導

高雄市立社會教育館教育推廣班 61 期課程大綱

教師：張惠英

課程名稱：生活美學—輕手作

週次	大綱內容
0 1	相見歡. 幸福彩染
0 2	編織
0 3	編織
0 4	水晶膠應用
0 5	燒烙畫(一)
0 6	燒烙畫(二)
0 7	燒烙畫(三)
0 8	水泥檯燈超有趣
0 9	水泥檯燈超有趣
1 0	果然有趣—果實飾品
1 1	植物美學—葉畫
1 2	植物美學—葉畫
1 3	植物美學—葉畫

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：拼布藝術 A

教師：姚秀麗

週次	大綱內容
0 1	蕾絲針包：應用刺繡技法繡出歐風蕾絲
0 2	蕾絲針包：兩個正方形的變化縫
0 3	等待貓筆袋：貼布縫的技巧說明
0 4	等待貓筆袋：結合五種刺繡技法
0 5	等待貓筆袋：壓棉技巧說明
0 6	等待貓筆袋：袋形完成
0 7	外婆扇子購物袋：外婆扇子拼圖說明
0 8	外婆扇子購物袋：表布的組合
0 9	外婆扇子購物袋：提把製作與壓棉說明
1 0	外婆扇子購物袋：袋形表布與裡布的完成
1 1	吉祥如意小錢包：應用布襯與布的貼布技法
1 2	吉祥如意小錢包：應用八仙彩刺繡法
1 3	吉祥如意小錢包：圓形拉鍊與滾條技法

註：以上為初階的學成，進階的學員會另外設計課程。

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：拼布藝術 B

教師：姚秀麗

週次	大綱內容
0 1	蕾絲針包：應用刺繡技法繡出歐風蕾絲
0 2	蕾絲針包：兩個正方形的變化縫
0 3	等待貓筆袋：貼布縫的技巧說明
0 4	等待貓筆袋：結合五種刺繡技法
0 5	等待貓筆袋：壓棉技巧說明
0 6	等待貓筆袋：袋形完成
0 7	外婆扇子購物袋：外婆扇子拼圖說明
0 8	外婆扇子購物袋：表布的組合
0 9	外婆扇子購物袋：提把製作與壓棉說明
1 0	外婆扇子購物袋：袋形表布與裡布的完成
1 1	吉祥如意小錢包：應用布襯與布的貼布技法
1 2	吉祥如意小錢包：應用八仙彩刺繡法
1 3	吉祥如意小錢包：圓形拉鍊與滾條技法

註：以上為初階的學成，進階的學員會另外設計課程。

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：閱動您的塔羅人生

教師：宋昇易

週次	大綱內容
01	《情緒起伏的色彩》 塔羅充滿色彩學的概念，等於直接了深入塔羅核心。
02	《用塔羅談談自己》 透過塔羅來談論自己，認識自己並試著規劃未來。
03	《停。看。聽》 生命中若有思考及反省並傾聽，人生的阻礙將可迎刃而解。
04	《當負向變成正向時》 塔羅有正逆向的涵義，就如同您看待事情的態度。
05	《愚者的旅程》 塔羅敘述了人的一生，閱讀塔羅就像是閱讀自己的一生。
06	《用手來展現自我》 塗鴉是潛意識的表達方式，也是探索自我方法之一。
07	《向左走。向右走》 面對選擇時，塔羅能直接照見內心的渴望與需求並提供寶貴的建議。
08	《我覺得和你認為》 察覺自己的疏漏及明瞭他人需求，是人生的重要課題。
09	《不用塔羅的塔羅》 透過數字探索內在的訊息，也能達到使用塔羅的功效。
10	《突破困境的建言》 矛盾總在一念之間，用塔羅來觀察自己，並獲取建言。
11	《溝通的藝術》 談話是一種藝術也是一把銳利的刀，透過學習您也可以很好。
12	《我親愛的家人們》 家人是生活上的一環，透過塔羅調整自我並善待家人。
13	《我願意做出選擇》 學會了覺察，能跳脫機械式的輪迴，並做出正確的選擇。

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：英語會話（夜）

教師：許仙岱

週次	大綱內容
0 1	課程介紹：認識學員 Lesson 1:Taking order-dialog 1 (P.10)
0 2	Lesson 1:Taking order-More Expression & Exercise (P.10&11)
0 3	Lesson 1:Dialog 2 (Order a salad and a steak) Grammar & pair work (P.12&13)
0 4	Lesson 1:Dialog 3 (Changing the side dish) More Expression & Exercise (P.14 & 15)
0 5	Lesson 2:Explaining the Menu - Dialog 1 Grammar & pair work (P.16&17)
0 6	Lesson 2:Dialog 2 (Recommending Dishes) More Expression & Exercise (P.18 & 19)
0 7	Lesson 3:Serving Meals - Dialog 1 More Expression & pair work (P.20)
0 8	Lesson 3:Dialog 2 (Serving a Meal in a Chinese Restaurant) More Expression & pair work (P.21)
0 9	Lesson 3:Dialog 3 Practice & pair work (P.22&23)
1 0	Lesson 4:Beverage Service (1) Type of Glasses & pair work (P.24&25)
1 1	Lesson 4:Dialog 2 (Ordering Afternoon Tea) Type of Coffee & Group work (P.26&27)
1 2	Lesson 4:Dialog 3 (Ordering nonalcoholic Drinks) Group work & practice (P.28&29)
1 3	Review

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：快樂學英文

教師：張華玲

週次	大綱內容
0 1	交通工具…街道風光…B-1、B-2 How do you go to school?
0 2	ACT3. They are walking on another street.
0 3	ACT4. They have finally arrived at Carol`s house.
0 4	3-2 交通工具 How can I get there?
0 5	ACT2 P.124 Tom & Jessie are at a bus stop.
0 6	ACT3-4 Tom & Jessie are leaving a building.
0 7	餐飲禮儀 Chapter 4-1 Mind your manners.
0 8	ACT3-4 食物單字 They are eating food.
0 9	ACT1 口感味蕾 Soup`s on!
1 0	ACT2 P.146-147 Table manner.
1 1	P.152-153 Tastes and Textures.
1 2	養生之道 You are what you eat.
1 3	Happy Day. Singing.

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：日語基礎VIII

教師：黃美蘭

週次	大綱內容
01	大家的日本語第 22 課…如何租房子（單字、句型、例文練習）
02	大家的日本語第 22 課（句型練習&檢討）
03	大家的日本語第 22 課（會話練習，互動會話）
04	大家的日本語第 22 課（會話、聽力練習；補充聽力練習）
05	大家的日本語第 23 課…如何問路（單字、句型、例文練習）
06	大家的日本語第 23 課（句型練習&檢討）
07	大家的日本語第 23 課（會話練習、互動會話）
08	大家的日本語第 23 課（會話、聽力練習；補充聽力練習）
09	大家的日本語第 24 課…需要幫忙嗎？（單字、句型、例文練習）
10	大家的日本語第 24 課（句型練習&檢討）
11	大家的日本語第 24 課（會話練習，互動會話）
12	大家的日本語第 24 課（會話、聽力練習；補充聽力練習）
13	大家的日本語第 22 課～24 課總複習

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：日語基礎IV

教師：黃美蘭

週次	大綱內容
01	大家的日本語第12課…旅遊如何呢！（單字、句型、例文解說）
02	大家的日本語第12課（句型、會話練習）
03	大家的日本語第12課（句型、會話練習）
04	大家的日本語第12課（會話、聽力練習）
05	大家的日本語第13課…請分開結帳（單字、句型、例文解說）
06	大家的日本語第13課（句型、會話練習）
07	大家的日本語第13課（句型、會話練習、動詞て形變化解說）
08	大家的日本語第13課（會話、聽力練習、動詞て形變化解說）
09	大家的日本語第14課…坐計程車的對話（單字、句型、例文解說）
10	大家的日本語第14課（て形句型、會話練習）
11	大家的日本語第14課（て形句型、會話練習）
12	大家的日本語第14課（て形會話、聽力練習）
13	大家的日本語第12~14課（總複習）

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：LINE 貼圖與動畫應用

教師：蔡振昆

週次	大綱內容
0 1	多媒體簡介
0 2	動畫觀念介紹
0 3	LINE 貼圖下載
0 4	LINE 貼圖編輯
0 5	貼圖尺寸調整與壓縮
0 6	動畫原理
0 7	動畫下載與分解 (7GIF)
0 8	簡易動畫設計
0 9	動畫時間設定
1 0	動畫時效與轉場效果
1 1	動畫實例製作 (Easy GIF Animator)
1 2	動畫實例製作 (Animate GIF)
1 3	線上製作 GIF 動畫

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：文書處理入門班

教師：黃證嘉

週數	課程主題	課程內容
1	Word 軟體應用	文字處理及檔案管理
2	Word 軟體應用	段落處理及表格設計
3	Word 軟體應用	單頁文件製作(設定日期,圖片,圖案…)
4	Word 軟體應用	單頁文件製作(設定文字方塊,文字藝術師,smartart 圖形…)
5	Word 軟體應用	多頁文件製作(設定封面頁,目錄,頁碼,跨頁處理…)
6	Excel 軟體應用	基本概念、資料輸入、資料格式設定
7	Excel 軟體應用	基本運算概念、公式,函數運用教學
8	Excel 軟體應用	格式化 excel 表格教學
9	Excel 軟體應用	資料排序, 資料篩選, 欄位驗證,資料小計 資料群組化…教學
10	Excel 軟體應用	多樣化 excel 圖表教學
11	PowerPoint 軟體應用	簡報建立與簡報排版教學
12	PowerPoint 軟體應用	套用版面樣式與轉場效果教學
13	PowerPoint 軟體應用	細部動態效果處理與簡報檔案管理

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：滑世代(手機、平板)快樂學習

教師：黃證嘉

週數	課程內容
1.	課程介紹、通訊原理介紹、行動上網裝置功能介紹
2.	行動裝置系統設定教學(WIFI, 流量控制, 桌面, 顯示, 安全性…)
3.	介紹 Google Play 商店、Apple 商城使用下載免費 APP 應用軟體
4.	Google 地圖(尋找地點、導航), Youtube 線上影片 Google chrome 資料收尋 教學
5.	Google Gmail 電子信箱(申請、設定、收寄信)
6.	Google 雲端硬碟(申請、設定、使用教學)
7.	衣、食、住、行、育樂 實用 APP 教學(一)
8.	衣、食、住、行、育樂 實用 APP 教學(二)
9.	衣、食、住、行、育樂 實用 APP 教學(三)
10.	App 應用程式使用-LINE 網路通訊
11.	App 應用程式使用-Facebook 社交網
12.	行動裝置相機使用、有效相片整理教學
13.	App 應用程式使用-線上相片短片(極短片)教學

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：桌球

教師：曾城結

週次	大綱內容
01	正手攻球斜線
02	正手攻球斜線、反手推球斜線
03	反手推球斜線
04	正手攻球結合反手推球
05	正手攻球結合反手推球
06	正手攻球直線
07	正手攻球直線、反手推球直線
08	反手推球直線
09	正手發下旋球、反手搓球
10	反手搓球、正手拉球
11	反手搓球結合正手拉球
12	補缺訓練
13	桌球比賽規則講解、分組單打比賽

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：經絡穴道健康法

教師：蘇景星

週次	大綱內容
01	經絡穴道養生保健概論： 1、12 時辰與 12 經絡之對應。 2、簡介 12 正經與任督二脈。
02	經絡穴道養生保健概論： 3、推拿始末。 4、推拿按摩順序。
03	經絡穴道養生保健概論： 5、常用取穴法。 6、推拿按摩禁忌。
04	經絡穴道養生保健概論： 7、「經絡穴道」按摩的作用。 8、介紹 12 經絡五腧穴：井、榮、 腧、經、合。
05	經絡穴道養生保健概論： 9、認識「四總穴、六總穴」。 10、認識「八總穴、八會穴」。
06	經絡穴道養生保健概論：人體卦象。
07	認識脾經：起→1.上午 9：00-11：00（巳時）對應脾經。 承→2.介紹手足太陰經「脾肺」兩脈交會穴「中府」 及其相關實務演練。
08	認識脾經：轉→1.轉述脾經「經典傳承」，進一步論述主題。 →2.理論與實務演練並重。
09	認識脾經：轉→1.轉述脾經「經典傳承」，進一步論述主題。 →2.理論與實務演練並重。
10	認識脾經：轉→1.轉述脾經「經典傳承」，進一步論述主題。 →2.理論與實務演練並重。
11	認識脾經：轉→1.轉述脾經「經典傳承」，進一步論述主題。 →2.理論與實務演練並重。
12	認識脾經：轉→1.轉述脾經「經典傳承」，進一步論述主題。 →2.理論與實務演練並重。
13	認識脾經：合→總結脾經「經絡穴道」健康法。

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：導引養生

教師：賴仲成

週次	大綱內容
0 1	鬆身功法、以手旋踝、攀足鬆身
0 2	鬆身功法、盤腿旋腰、攀足長筋
0 3	鬆身功法、仰臥攀足、屈膝抬臀
0 4	鬆身功法、俯臥開閤、交叉延伸
0 5	鬆身功法、攀足滾腹、雙分旋轉
0 6	呼吸訓練、順式呼吸、逆式呼吸
0 7	呼吸訓練、撥雲見日、南北拉極
0 8	呼吸訓練、天地拉極、熊經搖盪
0 9	呼吸訓練、熊經壓掌、擺風鈴
1 0	呼吸訓練、搖乾坤、搗爐火
1 1	心肝脾胃腎五臟功法練習
1 2	心肝脾胃腎五臟功法練習
1 3	心肝脾胃腎五臟功法練習

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：窯烤烘焙班

教師：莊明良

週次	大綱內容
01	窯烤奶香小餐包
02	窯烤日式紅豆麵包
03	窯烤台式奶酥麵包
04	窯烤小牛角麵包
05	窯烤手工餅乾
06	窯烤戚風蛋糕
07	窯烤杯子蛋糕
08	窯烤布丁
09	窯烤點心-杏仁瓦片
10	窯烤牛奶吐司
11	窯烤法式蛋塔
12	窯烤酥皮泡芙
13	窯烤創意胡椒餅

1、窯烤奶香麵包



2、窯烤日式紅豆麵包



3、窯烤奶酥麵包



4、窯烤小牛角麵包



5、窯烤手工餅乾



6、窯烤戚風蛋糕



7、窯烤杯子蛋糕



8、窯烤手工布丁



9、窯烤杏仁瓦片



10、窯烤吐司麵包



11、窯烤法式蛋塔



12、窯烤酥皮泡芙



13、窯烤酥皮胡椒餅



高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：中東肚皮舞

教師：陳雅玲

週次	大綱內容
0 1	了解肚皮舞起源，基本 shimmy (Hip,shoulder) Hip-up、Hip Drop 舞碼教學
0 2	shimmy 的種類與 knee 的關係 Hip-up、Hip Drop 練習
0 3	胸部與胸腔的不同與運用，坐踢的分解教學，舞碼教學
0 4	腹部吸吐應用，Hip 前後運用，腹部畫圈解說，舞碼教學進度。
0 5	Hip-shimmy 快慢移動分解+手部運動（運用腕部）
0 6	蛇手動作拆解、下腹收縮，下中上腹收縮運用，舞碼教學進度
0 7	下中上或上中下腹蛇腰的正反運用
0 8	Hip Drop 與 Hip Down 的不同，Circle 的用法（胸腹），舞碼教學進度
0 9	頸部的運用，Maya texxing 分解，舞碼教學進度
1 0	每個動作的肌群控制
1 1	每個動作的連結再結合舞蹈
1 2	複習舞碼教學
1 3	總複習，舞碼教學進度

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：融合風肚皮舞

教師：邱慧卿

週次	大綱內容
01	入門養成→基本核心觀念介紹
02	肚皮舞常用基本動作介紹
03	定點施力示範說明與練習
04	腳步、步伐的方位示範與練習
05	頭、手部動作蛇手練習
06	胸與肩動作運用練習
07	頭、手、胸、腳動作加重心移動練習
08	臀部動作示範與練習
09	基本 Shimmy 練習
10	動作流動練習
11	小品舞碼編排串連
12	小品舞碼串連+隊型走位練習
13	成果驗收（舞碼採排演出）心得分享

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：體適能瑜珈

教師：黃鈺茗

週次	大綱內容
01	有氧暖身、拜日式、坐姿伸展、背操、側抬腿、核心肌群練習
02	同上，不定期更換主要延伸動作（拜日式或三角式）
03	同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服）
04	同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服）
05	同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服）
06	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。
07	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。
08	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。
09	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。
10	拜日式加站姿平衡、提升學員專注與控制力；視上課情況，加上倒立、體位法練習
11	拜日式加站姿平衡、平躺腿部開合動作，強化大腿內側與腿部的強化，可幫助減緩膝蓋受力
12	拜日式加站姿平衡、平躺腿部開合動作，強化大腿內側與腿部的強化，可幫助減緩膝蓋受力
13	彈力帶加側躺抬腿，強化大腿臀大肌外側肌力

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：樂活有氧提斯

教師：黃肅文

週次	大綱內容
01	<p>前動後靜：動、靜態課程各 1 小時</p> <p>◎動態課程主要目的是在提升心肺功能、記憶反應及強化肌耐力訓練，分成三大部分：</p> <ol style="list-style-type: none">1、 暖身-配合有氧節奏，由慢至快分解基礎舞步。2、 主運動-1~6 週有 3 套動作；7~13 週另 3 套動作，藉由往上加快的節奏，帶入基礎舞步進階加上變化並組合。3、 間或加入肌耐力訓練或派對舞步作為緩和。 <p>◎靜態課程主要目的可改善身體不良的姿勢及雕塑身體曲線。</p> <p>體位法或墊上核心-藉由站、坐、仰、俯、側臥等姿勢，操作後後屈、前彎、扭轉及關節開展等動作，強化核心肌群、肌肉之肌耐力及提升關節柔軟度。</p>
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：Artemis 有氧曲線雕塑

教師：林峯祺

週次	大綱內容
0 1	週三基礎拳擊有氧 週五流動瑜珈
0 2	週三 基礎拳擊有氧 週五 壺鈴核心/徒手核心訓練
0 3	週三基礎拳擊有氧 週五流動瑜珈
0 4	週三 基礎拳擊有氧 週五 壺鈴核心/徒手核心訓練
0 5	週三基礎拳擊有氧 週五流動瑜珈
0 6	週三 基礎拳擊有氧 週五 壺鈴核心/徒手核心訓練
0 7	週三基礎拳擊有氧 週五流動瑜珈
0 8	週三 基礎拳擊有氧 週五 壺鈴核心/徒手核心訓練
0 9	週三基礎拳擊有氧 週五流動瑜珈
1 0	週三 基礎拳擊有氧 週五 壺鈴核心/徒手核心訓練
1 1	週三基礎拳擊有氧 週五流動瑜珈
1 2	週三 基礎拳擊有氧 週五 壺鈴核心/徒手核心訓練
1 3	週三基礎拳擊有氧 週五流動瑜珈

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：拳擊有氧進階

教師：林峯祺

週次	大綱內容
0 1	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四 流動瑜珈
0 2	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四 壺鈴核心訓練
0 3	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四極限拳擊
0 4	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四 循環訓練
0 5	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四流動瑜珈
0 6	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四壺鈴核心訓練
0 7	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四極限拳擊
0 8	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四流動瑜珈
0 9	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四壺鈴核心訓練
1 0	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四極限拳擊
1 1	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四循環訓練
1 2	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四流動瑜珈
1 3	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四壺鈴核心訓練

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：Athena 肌力有氧塑身

教師：林峯祺

週次	大綱內容
01	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
02	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
03	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
04	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
05	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
06	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
07	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
08	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
09	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
10	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
11	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
12	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動
13	文科:動作講解 健康養生 飲食營養講解 課程: 全身肌力訓練 瑜珈 有氧運動

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：30 R.U.N 循環運動減重雕

教師：林峯祺

塑

週次	大綱內容
0 1	週二 30RUN 外訓 週四 壺鈴核心訓練
0 2	週二 30RUN 外訓 週四 流動瑜珈
0 3	週二 30RUN 外訓 週四 30RUN 跑步技術/街頭健身
0 4	週二 30RUN 外訓 週四 壺鈴核心訓練
0 5	週二 30RUN 外訓 週四 流動瑜珈
0 6	週二 30RUN 外訓 週四 30RUN 跑步技術/街頭健身
0 7	週二 30RUN 外訓 週四 壺鈴核心訓練
0 8	週二 30RUN 外訓 週四 流動瑜珈
0 9	週二 30RUN 外訓 週四 30RUN 跑步技術/街頭健身
1 0	週二 30RUN 外訓 週四 壺鈴核心訓練
1 1	週二 30RUN 外訓 週四 流動瑜珈
1 2	週二 30RUN 外訓 週四 30RUN 跑步技術/街頭健身
1 3	週二 30RUN 外訓 週四 壺鈴核心訓練

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：彼拉提斯

教師：洪雀華

週次	大綱內容
0 1	腹部基礎動作
0 2	脊椎旋轉、腹部核心
0 3	肌腱伸展、坐姿扭轉
0 4	側踢、側抬腿
0 5	半圓擺腿、背部雕塑
0 6	腿下拉、側棒式
0 7	大腿伸展、腿部雕塑
0 8	戲弄式、腰部雕塑
0 9	伏地挺身、肩頸伸展
1 0	海豹式、反轉棒式
1 1	四足跪姿、跪姿側踢
1 2	肘撐棒式
1 3	撐體棒式

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：窈窕瑜珈

教師：洪雀華

週次	大綱內容
0 1	暖身基礎動作、拜日式
0 2	百次操、樹式
0 3	30° 60° 90° 腹部運動
0 4	抬臀、樹式
0 5	捲曲過頭、上犬式
0 6	滾球、三角式
0 7	雙腿直膝伸展
0 8	交錯伸展、穿針引線式
0 9	脊椎前伸展、桌子式
1 0	開腿滾動
1 1	鋸式、跪姿海狗式
1 2	天鵝、站姿前彎變化
1 3	環繞世界

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：活力瑜珈

教師：柯夙娟

週次	大綱內容
0 1	瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能
0 2	靜坐冥想、基礎體位法的練習（會著重基礎功法）
0 3	基本功法藉由呼吸法帶入體位法、站立瑜珈
0 4	練習每個動作的身體順位，全程地板動作
0 5	順暢呼吸、大休息、腹式呼吸、氣功按摩
0 6	輪棒按摩課程、全身穴道開發課程
0 7	彈力帶課程，增強肌耐力、平衡感各項機能
0 8	強化腹部運動、大腿等各部位的肌群運動
0 9	拜日式課程
1 0	藉由韻律動作來加強心肺功能補足耐力
1 1	雙人瑜珈
1 2	把杆課程、全程把杆運動瑜珈
1 3	總複習

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：動力瑜珈

教師：柯夙娟

週次	大綱內容
0 1	瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能狀況
0 2	引導靜坐進入體位法，結合體適能、平衡、英雄式
0 3	著重英雄式系列課程，強化身體機能
0 4	教導呼吸法、核心運用，帶動全身體能增強
0 5	肌耐力的訓練、深沈的拉筋課程
0 6	延展肌群的耐受力，增強核心力量
0 7	配合節奏引導流暢的動作練習，結合音樂強化
0 8	輪棒輔助工具課程，全身穴道按摩課程
0 9	彈力帶課程
1 0	拜日式課程
1 1	雙人瑜珈課程
1 2	呼吸與能量、核心運動練習
1 3	教授洗腸法（隔期）

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：塑身瑜珈

教師：柯夙娟

週次	大綱內容
0 1	學員自我介紹，瞭解每位學生身體狀態以調整課程
0 2	體位法練習結合呼吸法
0 3	局部雕塑課程，修飾手臂、大腿、腹部運動
0 4	十二式、拜日式體位法練習
0 5	強化各項機能課程
0 6	結合律動、舞蹈，增強瑜珈柔軟度與肌耐力
0 7	穴道認識、輪棒按摩課程
0 8	彈力帶課程
0 9	練習呼吸、啟動肌群強化、增加身體免疫力提升
1 0	雙人瑜珈
1 1	核心地板腹部運動
1 2	結合芭蕾把杆課程
1 3	總複習、洗腸法（隔期教授）

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：動力瑜珈

教師：柯夙娟

週次	大綱內容
0 1	瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能狀況
0 2	引導靜坐進入體位法，結合體適能、平衡、英雄式
0 3	著重英雄式系列課程，強化身體機能
0 4	教導呼吸法、核心運用，帶動全身體能增強
0 5	肌耐力的訓練、深沈的拉筋課程
0 6	延展肌群的耐受力，增強核心力量
0 7	配合節奏引導流暢的動作練習，結合音樂強化
0 8	輪棒輔助工具課程，全身穴道按摩課程
0 9	彈力帶課程
1 0	拜日式課程
1 1	雙人瑜珈課程
1 2	呼吸與能量、核心運動練習
1 3	教授洗腸法（隔期）

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：瑜珈 A

教師：王雪珍

週次	大綱內容
01	呼吸練習、側灣式、小英雄式、船式、超人式、橋式、滾球式
02	三角式、彩蝶式、兔式、側灣式、十字式、貓式、坐姿扭轉、鱷魚式
03	新月式、張開蝴蝶式、百次式、抬手側灣式、脊椎炫轉式、轉腰式
04	英雄式、貓式、蠟燭式、祈禱式、骨盆操、扭腰舒緩式、轉腰式
05	魚勾式、迴紋針式、彈簧式、蟋蟀式、蝦米式、鋤式、魚式
06	勇士式、踢腳式、虎之式、臥姿弦月式、鱷魚扭轉式、肘碰膝式
07	門門式、跪姿側踢式、肩膀迴轉式、接膝式、半蓮花式、鋤三角式
08	腰十字式、杜鵑鳥式、犬式、阿南達式、扭腰舒緩式、麻花脊椎旋轉式
09	細臂式、手鷺式、拉弓式、扭轉合十式、划船式、旋轉式、分角鋤式
10	麻花大反轉式、站立金字塔式、直手蛇式、船式、支架式（側身展示）
11	門檻式、卍字、細臂式、鳩式、雲雀式、橋樑式、刀式、扭轉式
12	三點青蛙式、推舉式、海盜船式、排氣變形式、手枕式、大船式
13	蜻蜓變化式、肘碰膝式、單腳肩立式、全身伸展轉換挺身式、金鋼腿式

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：瑜珈 B

教師：王雪珍

週次	大綱內容
01	呼吸法、弓箭步轉身式、美人魚式、小孩式、磨石功式、擺手搖臀式
02	風吹樹式、貓式、坐姿百次式、滾球式、開胸式、十字式、扭腰式
03	小英雄式、上推舉式、高跟鞋式、伸背式、後視式、鋤式、鱷魚式
04	腳踝運動、立鶴式、拉弓式、扭轉十字式、蝗蟲式、鋤式
05	英雄式、八字式、禮拜合庶式、船式、蝗蟲式、蠅式、犬式
06	橫木式、側板式、後傾式、身印式、勾膝踢腳式、十字分根式
07	斜角式、花圈式、半蓮花側伸展式、朝天腿式、橋式、鱷魚變化(一)式
08	海蝦式、弦式、弦變化式、蛙變化式、魚式、蝦米式、扭腰舒緩式
09	半月式、駱駝式、兔式、馬力奇月式、灣刀式、舉翅百拍式
10	牛臉式、布娃娃式、水瓶式、金鋼魚式、合蹠抬腰式、扭轉式
11	勇士側伸展式、半箭式、滾背式、直手蛇式、大船式、分腿鋤式
12	三點青蛙式、推舉式、海盜船式、肩立式、橋樑式、刀式
13	拜日式、脊椎旋轉式、蚌殼式、腰迴轉式、蝦米式、全身伸展式

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：瑜珈 C

教師：王雪珍

週次	大綱內容
01	呼吸練習法、貓式、小孩式、兩側搖擺式、側推舉伸背式
02	小英雄式、前灣式、磨豆功式、滾背式、彈臀式、鋤式、扭轉式
03	雙人瑜珈、身背、三角山、搖船、蹲門式、拍擊、側伸展
04	風吹樹式、勇士式、坐姿伸展式、十字、麻花脊椎旋轉式、鱷魚式
05	動態閃電式、橫木式、側板式、毛毛蟲式、蝦米式、手提升式
06	閃電式、美人魚式、押上式、伸背式、蟋蟀式、臥姿側彎、鱷魚變化式
07	熱能拜日式、新月式、前灣式、魚式、鋤式、骨盆操、扭腰舒緩式
08	半月式、海報式、貓伸腰式、拱橋纖體式、滾球、人面獅身式
09	雙鴿式、合十馬步蹲式、Z字側伸展式、海豹變化式、圓背式、鋤三角式
10	斜角式、迴紋針式、頂峰式、桌子式、剪刀式、麻花脊椎旋轉式
11	秤之式、箱舟式、鋤式、肩迴轉式、扇橋式、合掌鋤式、扭轉式
12	三點青蛙式、推舉式、獅子變化式、刺棒式、厚板式、吊橋式
13	轉身勇士式、扇子式、上推脊椎旋轉式、金板式、蝦子運動式

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：瑜珈 D

教師：林紗絹

週次	大綱內容
0 1	基本動作解說及上課注意事項
0 2	基本動作解說、做動作如何出力和放鬆
0 3	基本動作解說、活動脊椎的正反動作
0 4	如何轉手輪與腳輪、動作的對稱
0 5	如何靠牆壁與毛巾的輔助
0 6	雙人動作怎麼去配合
0 7	扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆
0 8	腹部平衡、動作演練
0 9	如何拉腿筋
1 0	如何做拱橋式
1 1	如何做半側立姿勢
1 2	如何利用所學動作達到全身運動的目的
1 3	利用所學瑜珈動作應用日常生活

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：瑜珈 E

教師：林紗絹

週次	大綱內容
0 1	基本動作解說及上課注意事項
0 2	基本動作解說、做動作如何出力和放鬆
0 3	基本動作解說、活動脊椎的正反動作
0 4	如何轉手輪與腳輪、動作的對稱
0 5	如何靠牆壁與毛巾的輔助
0 6	雙人動作怎麼去配合
0 7	扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆
0 8	腹部平衡、動作演練
0 9	如何拉腿筋
1 0	如何做拱橋式
1 1	如何做半側立姿勢
1 2	如何利用所學動作達到全身運動的目的
1 3	利用所學瑜珈動作應用日常生活

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：瑜珈 F

教師：林紗絹

週次	大綱內容
0 1	基本動作解說及上課注意事項
0 2	基本動作解說、做動作如何出力和放鬆
0 3	基本動作解說、活動脊椎的正反動作
0 4	如何轉手輪與腳輪、動作的對稱
0 5	如何靠牆壁與毛巾的輔助
0 6	雙人動作怎麼去配合
0 7	扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆
0 8	腹部平衡、動作演練
0 9	如何拉腿筋
1 0	如何做拱橋式
1 1	如何做半側立姿勢
1 2	如何利用所學動作達到全身運動的目的
1 3	利用所學瑜珈動作應用日常生活

高雄市立社會教育館教育推廣班課程大綱

課程名稱：舞動有氧

教師：黃維雯

週次	大綱內容
01	以最新一期(ipartystar 18 受訓內容教授)第一首暖身及前3首關節的暖身,到第6首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高,後面再漸漸帶回,最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束(其中都有設計團體互動的動作,學生互相熟識)
02	
03	以(ipartystar 17 受訓內容教授)第一首暖身,及前3首關節的暖身,到第6首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高,後面再漸漸帶回,最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束
04	
05	以(ipartystar 19 受訓內容教授)第一首暖身,及前3首關節的暖身,到第6首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回,最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束
06	
07	以(ipartystar 16 受訓內容教授)第一首暖身,及前3首關節的暖身,到第6首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回,最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束
08	
09	(ipartystar 16/17/18 綜合教學帶動. 第一首暖身,及前3首關節的暖身,到第6首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回,最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束
10	
11	(ipartystar 18/19 綜合教學帶動. 第一首暖身,及前3首關節的暖身,到第6首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回,最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束
12	
13	