

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：水墨畫 A(日)		教師：謝逸娥
週次	大綱內容(課程進度)	
01	工具介紹、使用說明及示範	
02	寫意花鳥畫的用筆和用墨	
03	寫意花鳥畫的賦彩	
04	寫意花鳥畫的構圖	
05	四君子之畫法	
06	工筆畫之介紹	
07	工筆畫之賦彩	
08	山水畫之畫法	
09	畫石法、畫山法	
10	畫雲法、畫樹法	
11	畫水法以及點景	
12	平坡之畫法	
13	講解繪畫理	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：水墨畫 B(夜)		教師：林瑾慧
週次	大綱內容(課程進度)	
01	水墨畫工具及材料之說明與示範	
02	談筆墨宣紙的特性及技法的說明與示範	
03	梅花的結構特色及表現說明及示範	
04	蘭花的結構特色及表現說明及示範	
05	竹葉的結構特色及表現說明及示範	
06	菊花的結構特色及表現說明及示範	
07	寫意花卉的造型及構圖說明與示範	
08	山水畫的簡介及樹的畫法及示範	
09	各種樹葉寫意及工筆的畫法及示範	
10	山石各種皴法的表現與示範(一)	
11	山石各種皴法的表現與示範(二)	
12	如何應用樹石完成作品之說明與示範	
13	談水墨畫完成之落款及用印的知識	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 書法 A		教師：林娜
週次	大綱內容(課程進度)	
	楷書、基本筆畫	行書：王羲之唐詩、篆書
01	書法認識、文房四寶	行書：王羲之唐詩 P. 31
02	橫畫、豎畫	篆書 P. 34~P. 35
03	橫豎、橫撇	行書：王羲之唐詩 P. 32
04	豎橫、撇	篆書 P. 36~P. 37
05	平撇	行書：王羲之唐詩 P. 33
06	捺、橫捺	篆書 P. 38~P. 39
07	點、上點、右點、左點	行書：王羲之唐詩 P. 34
08	挑、豎挑	篆書 P. 40~P. 41
09	豎鉤、右弧鉤	行書：王羲之唐詩 P. 35
10	橫撇鉤、橫豎鉤	篆書 P. 42~P. 43
11	左弧鉤、橫左弧鉤	行書：王羲之唐詩 P. 36
12	下弧鉤、豎橫鉤	篆書 P. 44~P. 45
13	總結：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第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 書法 B		教師：林娜
週次	大綱內容（課程進度）	
	楷書進階	行書王羲之蘭亭序、隸書張騫碑
01	唐詩 1	行書王羲之蘭亭序 P34～P36
02	唐詩 2	隸書張騫碑 P29～P30
03	唐詩 3	行書王羲之蘭亭序 P37～P39
04	唐詩 4	隸書張騫碑 P31～P32
05	唐詩 5	行書王羲之蘭亭序 P40～P42
06	唐詩 6	隸書張騫碑 P33～P34
07	唐詩 7	行書王羲之蘭亭序 P43～P45
08	唐詩 8	隸書張騫碑 P35～P36
09	唐詩 9	行書王羲之蘭亭序 P46～P48
10	唐詩 10	隸書張騫碑 P37～P38
11	唐詩 11	行書王羲之蘭亭序 P49～P51
12	唐詩 12	隸書張騫碑 P39～P40
13	總結：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第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 書法教學		教師：黃壽全
週次	大綱內容(課程進度)	
01	千字文“節義廉退”書寫	
02	千字文“造次弗離”書寫	
03	千字文“顛沛匪虧”書寫	
04	作品書寫與賞析	
05	千字文“性靜情逸”書寫	
06	千字文“心動神疲”書寫	
07	千字文“守真志滿”書寫	
08	作品書寫與賞析	
09	千字文“逐物意移”書寫	
10	千字文“堅持雅操”書寫	
11	千字文“好爵自縻”書寫	
12	作品書寫與賞析	
13	總複習	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 書法入門（日）		教師：黃壽全
週次	大綱內容(課程進度)	
01	千字文“蓋此身髮”書寫	
02	千字文“四大五常”書寫	
03	千字文“恭惟鞠養”書寫	
04	作品書寫與賞析	
05	千字文“豈敢毀傷”書寫	
06	千字文“女慕貞烈”書寫	
07	千字文“男效才良”書寫	
08	作品書寫與賞析	
09	千字文“知過必改”書寫	
10	千字文“得能莫忘”書寫	
11	千字文“罔淡彼此”書寫	
12	作品書寫與賞析	
13	總複習	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 進階二胡		教師：盧志遠
週次	大綱內容(課程進度)	
01	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
02	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
03	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
04	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
05	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
06	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
07	瀟灑走一回、雪落下的聲音	
08	瀟灑走一回、雪落下的聲音	
09	瀟灑走一回、雪落下的聲音	
10	瀟灑走一回、雪落下的聲音	
11	瀟灑走一回、雪落下的聲音	
12	複習	
13	複習	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 初級速成二胡		教師：盧志遠
週次	大綱內容(課程進度)	
01	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
02	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
03	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
04	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
05	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
06	菊花台、淚光閃閃、愛江山更愛美人	
07	瀟灑走一回、雪落下的聲音	
08	瀟灑走一回、雪落下的聲音	
09	瀟灑走一回、雪落下的聲音	
10	瀟灑走一回、雪落下的聲音	
11	瀟灑走一回、雪落下的聲音	
12	複習	
13	複習	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：輕手作		教師：張惠英
週次	大綱內容(課程進度)	
01	水性色鉛筆（甜點）	
02	水性色鉛筆（花卉）	
03	烙畫（木材質）	
04	烙畫（木材質）	
05	烙畫（木材質）	
06	烙畫（皮革）	
07	彩繪拼貼置物盒	
08	彩繪拼貼置物盒	
09	葉畫	
10	葉畫	
11	葉畫	
12	水性色鉛筆（風景）	
13	水性色鉛筆（風景）	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：生活實用彩繪(日)		教師：彭毓珍 助教：朱麗文
週次	大綱內容(課程進度)	
01	基礎色彩學，調色技巧	
02	基本筆法練習，圓筆基礎六種筆法	
03	雛菊花形結構，基礎葉形練習	
04	學員自備玻璃瓶，教導徒手構圖，完成作品	
05	紫丁香花形解析，練習	
06	紫丁香葉形與花的組合	
07	學員自備小木器，將紫丁香彩繪在木器上	
08	木器細節修飾，上保護漆	
09	玫瑰花與葉形解析和練習	
10	講解玫瑰光影和色彩的關係，實際練習	
11	學員準備家中布類，如棉衫來彩繪，徒手設計	
12	布類彩繪細部修飾，上保護漆	
13	未完成作品修飾及成果展	

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	蕾絲針包：應用刺繡技法繡出歐風蕾絲	
02	蕾絲針包：兩個正方形的變化縫	
03	等待貓筆袋：貼布縫的技巧說明	
04	等待貓筆袋：結合五種刺繡技法	
05	等待貓筆袋：壓棉技巧說明	
06	等待貓筆袋：袋形完成	
07	小蜜蜂提袋：小蜜蜂拼圖說明	
08	小蜜蜂提袋：表布的組合	
09	小蜜蜂提袋：提把製作與壓棉說明	
10	小蜜蜂提袋：袋形表布與裡布的完成	
11	吉祥如意小錢包：應用布襯與布的貼布技法	
12	吉祥如意小錢包：應用八仙彩刺繡法	
13	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第 69 期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(課程進度)	
01	蕾絲針包：應用刺繡技法繡出歐風蕾絲	
02	蕾絲針包：兩個正方形的變化縫	
03	等待貓筆袋：貼布縫的技巧說明	
04	等待貓筆袋：結合五種刺繡技法	
05	等待貓筆袋：壓棉技巧說明	
06	等待貓筆袋：袋形完成	
07	小蜜蜂提袋：小蜜蜂拼圖說明	
08	小蜜蜂提袋：表布的組合	
09	小蜜蜂提袋：提把製作與壓棉說明	
10	小蜜蜂提袋：袋形表布與裡布的完成	
11	吉祥如意小錢包：應用布襯與布的貼布技法	
12	吉祥如意小錢包：應用八仙彩刺繡法	
13	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第 69 期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(課程進度)	
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》 塔羅有正逆向的含意，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，塔羅能直接召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，是人生的重要議題	
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第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 英語會話		教師：許仙岱
週次	大綱內容(課程進度)	
01	1、課程介紹、認識學員 2、講義：日常生活會話	
02	1、講義：日常生活會話 2、U10：Health Situations	
03	U10：Health Situations	
04	U10：Health Situations	
05	U11：Talking about sports , talents and Habits	
06	U11：Talking about sports , talents and Habits	
07	U11 & U12：Finding an apartment	
08	U12：Finding an apartment	
09	U12：Finding an apartment	
10	U13：Talking about traffic and transportation	
11	U13：Talking about traffic and transportation	
12	U14：Jobs and Workplaces	
13	U14：Jobs and Workplaces	

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	認識新同學 Unit 4-7 The Gas Station 加油站 P. 228-231	
02	Unit 4-7 : 重點筆記 P.232- 235	
03	Unit 4-8 : Parking 停車 P. 236 -239	
04	Unit 4-9: Taking a Cruise 搭郵輪 P. 240 - 243	
05	Unit 5-1 : Wrong Number 撥錯電話 P.240 - 249	
06	Unit 5-2: Talking on the phone 講電話 P. 250 - 253	
07	Unit 5-3 : Leaving a Message 留言 P. 254 - 257	
08	Unit 5-4 : A collect Call 對方付費 P.258 - 261	
09	Unit 5-5 : Seeing a Doctor P. 262 - 265	
10	Unit 5-6: The Drugstore 藥房 P. 266 - 273	
11	Unit 5-7 : Opening an Account 銀行開戶 P.274 - 277	
12	Unit 5-8 : Making a Withdrawal 提款 P. 278 - 283	
13	Unit 5-9 : The Post Office 郵局 / ☺ 唱歌---歡樂中結束課程	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 初級英文會話		教師：張華玲
週次	大綱內容(課程進度)	
01	課程簡介及自我介紹 / Unit 25 Zoo 動物園 P. 221-225	
02	Unit 25: 會話練習 Practice Dialogues P. 226~228	
03	Unit 26 : Swimming Pool 游泳池 Practice Expressions	
04	Unit 26 : 會話練習 Practice Dialogues P. 234—236	
05	Unit 27 : Basketball Court 籃球場 P. 237 - 239 單字	
06	Unit 27 :會話練習 Practice Dialogues P. 240- 244	
07	Unit 28 : Baseball Field 棒球場 P. 245 - 249	
08	Unit 28 : 會話練習 Practice Dialogues P. 250 - 252	
09	Unit 29 : Soccer Field 足球場 P. 253 - 257 單字	
10	Unit 29 : 會話練習 Practice Dialogues P. 258 - 260	
11	Unit 30 : Food 食物 / Fast Food Restaurant 速食店	
12	Unit 30 :會話練習 Practice Dialogues	
13	總複習 / 唱歌歡樂結束課程 ☺	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 日語初級IV(夜)		教師：吳昭梅
週次	大綱內容(課程進度)	
01	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 12 課 表示道具和手段、方法的助詞「で」。	
02	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 12 課 形容詞、副詞的用法。	
03	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 12 課 動詞的基本體(現在)。	
04	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 12 課 條件句型「と」。	
05	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 13 課 動詞修飾名詞。	
06	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 13 課 い形容詞、な形容詞、名詞的基本體(現在)。	
07	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 13 課 敘述理由「へから」。詢問理由的表現及回答方式。	
08	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 13 課詢問對方意見的表現及敘述自己意見的表現。	
09	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 14 課 動詞、い形容詞、な形容詞、名詞的基本體(過去)。	
10	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 14 課 敘述理由「へので」。	
11	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 14 課 「へにくい」、「へやすい」。	
12	1. 日本兒童繪本閱讀。2. 第 14 課 「へたり, ～たりする」。	
13	第 12～14 課總複習	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 日語進階Ⅶ		教師：黃美蘭
週次	大綱內容(課程進度)	
01	大家的日本語第 37 課…金閣寺建於 14 世紀（單字、文型解說）	
02	大家的日本語第 37 課…（句型練習）	
03	大家的日本語第 37 課…（句型練習）	
04	大家的日本語第 37 課…（句型練習）	
05	大家的日本語第 37 課…（會話、聽力練習）	
06	大家的日本語第 37 課…（會話、聽力練習）	
07	大家的日本語第 38 課…我喜歡整理東西（單字、文型解說）	
08	大家的日本語第 38 課…（句型練習）	
09	大家的日本語第 38 課…（句型練習）	
10	大家的日本語第 38 課…（句型練習）	
11	大家的日本語第 38 課…（會話、聽力練習）	
12	大家的日本語第 38 課…（會話、聽力練習）	
13	總複習	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 日語初級Ⅶ		教師：黃美蘭
週次	大綱內容(課程進度)	
01	觀光旅遊日語-補充教材	
02	觀光旅遊日語-補充教材	
03	觀光旅遊日語-補充教材	
04	觀光旅遊日語-補充教材	
05	觀光旅遊日語-補充教材	
06	觀光旅遊日語-補充教材	
07	觀光旅遊日語-補充教材	
08	觀光旅遊日語-補充教材	
09	觀光旅遊日語-補充教材	
10	大家的日本語第 27 課 ……什麼也都能做哦！	
11	大家的日本語第 27 課 ……什麼也都能做哦！	
12	大家的日本語第 27 課 ……什麼也都能做哦！	
13	大家的日本語第 27 課 ……什麼也都能做哦！	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：唱遊日語(日)		教師：王薰慧
週次	大綱內容(課程進度)	
01	相見歡自我介紹、五十音之歌	
02	童謠兒歌欣賞：春が来た，五十音清音學習	
03	四季の歌，介紹日本都道府縣唸法	
04	北海道の時計台，古老的大鐘（大きな古時計），形容詞	
05	朦朧月，濁音學習	
06	花，關於賞櫻的日語。	
07	桜坂，關東地區賞櫻景點	
08	横浜黄昏，介紹橫濱景點。學習促音、拗音	
09	星めぐりの歌，學習數字	
10	時の流れに身を任せ，認識時間的講法	
11	隅田川慕情，東京隅田川一遊	
12	上を向いて歩こう，學習方向位置	
13	旅たつ日に，簡單的旅遊日語	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：愛上韓語初級(日)		教師：葉佳青
週次	大綱內容(課程進度)	
01	母音教學	
02	子音教學	
03	打招呼	
04	是與不是	
05	這是什麼	
06	有與沒有	
07	數字（電話號碼）	
08	月份日數	
09	時間	
10	交通工具	
11	金錢數字	
12	在哪裡	
13	星期幾	

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
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第 69 期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(課程進度)	
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、補瀉手法 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	認識心包經：心包經始末	
08	認識心包經：心包經重要腧穴	
09	認識心包經：心包經養生保健	
10	認識三焦經：三焦經始末	
11	認識三焦經：三焦經重要腧穴	
12	認識三焦經：三焦經養生保健	
13	「心包經、三焦經」總結：身心靈整體健康	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：太極導引養生		教師：賴仲成
週次	大綱內容(課程進度)	
01	鬆身功法：以手旋踝、攀足鬆身	
02	鬆身功法：四梢旋轉、盤腿旋腰	
03	鬆身功法：交疊鬆身、攀足長筋	
04	鬆身功法：俯臥攀足、屈膝抬臀	
05	鬆身功法：四肢臥身、攀足滾腹	
06	鬆身功法：肝脂勾引、轉腰攀足	
07	導引功法：前後甩手、交叉甩手	
08	導引功法：垂直甩手、切掌甩手	
09	導引功法：彎腰甩手、後仰甩手	
10	導氣功法：順逆式呼吸、仰轉止息	
11	導氣功法：順逆丹田、撥雲見日	
12	導氣功法：手推陰陽、旋轉丹氣	
13	課程總複習	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：芳香療法入門班		教師：謝以玲
週次	大綱內容(課程進度)	
01	認識芳香療法~歷史、演進、近代芳療人物介紹，聞香（精油香氛）	
02	為何選擇芳香療法、芳療於生活概述、單方精油介紹~玫瑰精油，香氛乳液	
03	精油概論，精油的萃取與保存方式，精油的特性，單方精油~薰衣草精油	
04	精油基礎調配概論，精油品質辨識，精油於人體吸收途徑，單方精油~茶樹精油	
05	單方精油與複方精油的使用時機，萬靈油製作	
06	純露與植物油概述與運用，羅馬洋甘菊純露、玫瑰純露，橄欖油、甜杏仁油……	
07	認識基底油，特點、使用方式、注意事項，聖約翰草浸泡油、玫瑰果油	
08	精油安全檔案，使用禁忌與安全手則，淋巴按摩油製作	
09	精油的化學結構，精油與七脈輪，情緒噴霧製作	
10	常備精油介紹，排毒精油介紹	
11	芳香療法處方箋，消化系統，皮膚，免疫系統	
12	精油芳香按摩，按摩技巧，按摩油製作方法	
13	在生活中遇見芳香療法，精油居家常見使用方式	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：詠春拳初級班(夜)		教師：張智偉
週次	大綱內容(課程進度)	
01	認識「詠春拳」 拳術形成與歷史、課程大綱說明及示範	
02	～站著的學問?!～ 熱身操(肩、胸、手、腰、跨、腿、膝、腳)、二字箝羊馬—規格與要求	
03	「圈與穿」:～靈活的手腕?!～ 攤、拘、轉、撇	
04	詠春拳【小念頭】教學 第一節：一念正身 起勢、日字衝拳	
05	詠春拳【小念頭】教學 第二節：一攤三伏 攤、枕、護、伏	
06	詠春拳【小念頭】教學 第三節：四方柱 按、蓋	
07	詠春拳【小念頭】教學 第四節：揚臂肘發 展、橋、窒、標、掙	
08	詠春拳【小念頭】教學 第五節：貼、打 拍、護、高鏟	
09	詠春拳【小念頭】教學 第六節：不動肘 細、護、耕、低鏟	
10	詠春拳【小念頭】教學 第七節：消卸手 膀、沉、漏(底)	
11	詠春拳【小念頭】教學 第八節：脫手直衝 標、掛、脫、衝	
12	課程總複習、期末成果驗收	
13	《詠春小講座》～”連消帶打”的人生～ 面對危機時的處置/要活就要動，師生互動、合影留念	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 體能訓練與運動管理 B(夜)		教師：方秣綾
週次	大綱內容(課程進度)	
01	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與腿肌力訓練、伸展放鬆	
02	徒手熱身、自主肌力訓練、背與二三頭肌力訓練、伸展放鬆	
03	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與腿肌力訓練、伸展放鬆	
04	徒手熱身、自主肌力訓練、背與核心肌力訓練、伸展放鬆	
05	徒手熱身、自主肌力訓練、胸、核心肌力訓練、伸展放鬆	
06	徒手熱身、自主肌力訓練、腿、背肌力訓練、伸展放鬆	
07	徒手熱身、自主肌力訓練、二三頭、胸肌力訓練、伸展放鬆	
08	徒手熱身、自主肌力訓練、胸、核心肌力訓練、伸展放鬆	
09	徒手熱身、自主肌力訓練、腿、背肌力訓練、伸展放鬆	
10	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與背訓練、與腿、伸展放鬆	
11	徒手熱身、自主肌力訓練、核心與協調訓練、伸展放鬆	
12	徒手熱身、自主肌力訓練、靈敏度、協調訓練、伸展放鬆	
13	徒手熱身、靈敏度、協調、肌力訓練驗收、伸展放鬆	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：體能訓練與運動管理-樂齡活力班		教師：方秣綾
週次	大綱內容(課程進度)	
01	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與腿肌力訓練、伸展放鬆	
02	徒手熱身、自主肌力訓練、背與二三頭肌力訓練、伸展放鬆	
03	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與腿肌力訓練、伸展放鬆	
04	徒手熱身、自主肌力訓練、背與核心肌力訓練、伸展放鬆	
05	徒手熱身、自主肌力訓練、胸、核心肌力訓練、伸展放鬆	
06	徒手熱身、自主肌力訓練、腿、背肌力訓練、伸展放鬆	
07	徒手熱身、自主肌力訓練、二三頭、胸肌力訓練、伸展放鬆	
08	徒手熱身、自主肌力訓練、胸、核心肌力訓練、伸展放鬆	
09	徒手熱身、自主肌力訓練、腿、背肌力訓練、伸展放鬆	
10	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與背訓練、與腿、伸展放鬆	
11	徒手熱身、自主肌力訓練、核心與協調訓練、伸展放鬆	
12	徒手熱身、自主肌力訓練、靈敏度、協調訓練、伸展放鬆	
13	徒手熱身、靈敏度、協調、肌力訓練驗收、伸展放鬆	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 體能訓練與運動管理 A 班		教師：王楷富
週次	大綱內容(課程進度)	
01	課程介紹與教練熱身、收操指導	
02	指導學員正確的體適能運動概念，著重教練臨場授課指導，讓學員學習專業的健身，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	
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：爆汗美體肚皮舞		教師：邱慧卿
週次	大綱內容(課程進度)	
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第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：異國風肚皮舞		教師：賴梅娟
週次	大綱內容(課程進度)	
01	肚皮舞概說(一)、基本姿勢、肚皮舞暖身解說 & 基本步法流動(重心轉換練習)	
02	腹部收縮練習 & 找到跨部與跨部活動的練習+流動 & 舞碼進度	
03	跨部垂直「∞」基本動作練習+流動運動 & 舞碼進度	
04	跨部水平「∞」基本動作練習+流動運動 & 舞碼進度	
05	胸部四點基本練習+流動運動 & 舞碼進度	
06	胸部波動+腹部收縮練習 & 蛇腰技巧訓練 & 舞碼進度	
07	「shimmy」介紹與跨部 shimmy 基本練習+步伐流動 & 舞碼進度	
08	肩膀 shimmy 基本練習+步伐流動 & 舞碼進度	
09	手指和手腕美感介紹練習、手勢串連變化+步伐流動 & 舞碼進度	
10	轉圈動作練習+步伐流動 & 舞碼進度	
11	阿拉伯組數介紹(二)+流動 & 舞碼進度	
12	埃及走組數介紹(二)+流動 & 舞碼進度	
13	期末分組複習，學習心得分享	

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	腹部基礎動作	
02	脊椎旋轉、腹部核心	
03	肌腱伸展、坐姿扭轉	
04	側踢、側抬腿	
05	半圓擺腿、背部雕塑	
06	腿下拉、側棒式	
07	大腿伸展、腿部雕塑	
08	戲弄式、腰部雕塑	
09	伏地挺身、肩頸伸展	
10	海豹式、反轉棒式	
11	四足跪姿、跪姿側踢	
12	肘撐棒式	
13	撐體棒式	

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	暖身基礎動作、拜日式	
02	百次操、樹式	
03	30° 60° 90° 腹部運動	
04	抬臀、樹式	
05	捲曲過頭、上犬式	
06	滾球、三角式	
07	雙腿直膝伸展	
08	交錯伸展、穿針引線式	
09	脊椎前伸展、桌子式	
10	開腿滾動	
11	鋸式、跪姿海狗式	
12	天鵝、站姿前彎變化	
13	環繞世界	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 體適能瑜珈		教師：金昭君
週次	大綱內容(課程進度)	
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第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：身心靈瑜珈		教師：金昭君
週次	大綱內容(課程進度)	
01	有氧暖身（拜日式 or 擴胸伸背式）、啞鈴重力訓練（不同的體位法）三角式（強化消化系統、平衡內臟）、伸展（不同體位法） 背操（棒式變化式）、側臥（訓練下半身 or 側腹練習） 平躺（強化大腿肌 or 核心肌群）	
02		
03		
04	有氧暖身（拜日式 or 擴胸伸背式）、彈力帶阻力訓練（不同體位法） 站立平衡式（增加專注力、預防憂鬱、增加骨質密度）、伸展（不同體位法） 背操（啞鈴強化腰椎）、側臥（雕塑下半身曲線） 平躺（撕裂腹肌）	
05		
06		
07	有氧暖身（拜日式 or 擴胸伸背式）、啞鈴重力訓練（不同體位法） 海狗式（全身伸展、按摩內臟）、伸展+彈力帶（強化背肌、修飾蝴蝶袖、打造美好挺身材） 背操（不同體位法）、側臥（側抬腿+彼拉提斯呼吸） 平躺（彈力球、凱格爾操強化矯正骨盆）	
08		
09		
10		
11	有氧暖身（拜日式 or 擴胸伸背式）、啞鈴重力訓練（不同體位法） 平行屈蹲（強化背肌+大腿後側）、伸展（不同體位法） 背操（彈力帶）、側臥（彈力帶、強化大腿內外側肌肉） 平躺（強化核心深層肌肉）	
12		
13		

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	為較溫和的有氧運動 以最新一期(iparty16~29 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(iparty 16~28 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(iparty 16~27 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(iparty 16~26 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 (如有膝蓋傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)或是 <u>上課時請穿戴護膝</u>	
08		
09		
10		
11		
12		
13		

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：激瘦活力有氧		教師：黃維雯
週次	大綱內容(課程進度)	
01	以最新一期(iParty 29, 1/2)(i ENERGY 9 ,1/2 肌力+延展訓練)肌力訓練(部分有地板核心訓練)黃金比例訓練第一首暖身及前 3 首關節的暖身, 到第 6.7.8. 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, (調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋, 延伸延展 2-3 首到結束 ((每 30 分休息 1 分鐘)), 其餘視情況調整(如有脊椎受傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)	
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09	以最新一期(iParty 28、29, 1/2)(i ENERGY 9 ,1/2 肌力+延展訓練) 部分有”地板核心訓練” 黃金比例訓練第一首暖身及前 3 首關節的暖身, 到第 6.7.8.9.10 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, (調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋, 延伸延展 2-3 首到結束 (每 30 分休息 1 分鐘), 其餘視情況調整。	
10		
11		
12		
13		

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瘦身熱力有氧		教師： 黃維雯
週次	大綱內容(課程進度)	
01	以最新一期(iParty 26 及 27 及 28+29, 1/2)(i ENERGY 6 及 7 及 8+9 , 1/2 肌力+延展訓練)+一首 ZUMBA 01 將進行以肌耐力核心訓練為主<u>(有部分地板核心訓練)</u> <u>黃金比例訓練</u> 第一首暖身及前 3 首關節的暖身, 到第 5. 6. 7. 8. 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, (調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋, 延伸延展 2-3 首到結束 (每 30 分休息 1 分鐘), 其餘視情況調整 ☆ (如有脊椎受傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)	
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四 流動瑜珈	
02	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四 核心訓練	
03	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四極限拳擊	
04	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四 循環訓練	
05	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四流動瑜珈	
06	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四核心訓練	
07	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四極限拳擊	
08	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四流動瑜珈	
09	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四核心訓練	
10	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四極限拳擊	
11	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四循環訓練	
12	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四流動瑜珈	
13	週二 Fight Do 拳擊有氧 週四核心訓練	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 超激瘦肌力有氧塑身		教師：林峯祺
週次	大綱內容(課程進度)	
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第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 30R. U. N. 循環運動減重雕塑		教師：林峯祺
週次	大綱內容(課程進度)	
01	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
02	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
03	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
04	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
05	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
06	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
07	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
08	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
09	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
10	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
11	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
12	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	
13	全身性運動訓練、基礎肌耐力動作、間歇性運動、團體訓練	

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能	
02	靜坐冥想、基礎體位法的練習（會著重基礎功法）	
03	基本功法藉由呼吸法帶入體位法、站立瑜珈	
04	練習每個動作的身體順位，全程地板動作	
05	順暢呼吸、大休息、腹式呼吸、氣功按摩	
06	輪棒按摩課程、全身穴道開發課程	
07	彈力帶課程，增強肌耐力、平衡感各項機能	
08	強化腹部運動、大腿等各部位的肌群運動	
09	拜日式課程	
10	藉由韻律動作來加強心肺功能補足耐力	
11	雙人瑜珈	
12	把杆課程、全程把杆運動瑜珈	
13	總複習	

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能狀況	
02	引導靜坐進入體位法，結合體適能、平衡、英雄式	
03	著重英雄式系列課程，強化身體機能	
04	教導呼吸法、核心運用，帶動全身體能增強	
05	肌耐力的訓練、深沈的拉筋課程	
06	延展肌群的耐受力，增強核心力量	
07	配合節奏引導流暢的動作練習，結合音樂強化	
08	輪棒輔助工具課程，全身穴道按摩課程	
09	彈力帶課程	
10	拜日式課程	
11	雙人瑜珈課程	
12	呼吸與能量、核心運動練習	
13	教授洗腸法（隔期）	

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	學員自我介紹，瞭解每位學生身體狀態以調整課程	
02	體位法練習結合呼吸法	
03	局部雕塑課程，修飾手臂、大腿、腹部運動	
04	十二式、拜日式體位法練習	
05	強化各項機能課程	
06	結合律動、舞蹈，增強瑜珈柔軟度與肌耐力	
07	穴道認識、輪棒按摩課程	
08	彈力帶課程	
09	練習呼吸、啟動肌群強化、增加身體免疫力提升	
10	雙人瑜珈	
11	核心地板腹部運動	
12	結合芭蕾把杆課程	
13	總複習、洗腸法（隔期教授）	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 流動瑜珈		教師：柯夙娟
週次	大綱內容(課程進度)	
01	瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能狀況	
02	引導靜坐進入體位法，結合體適能、平衡、英雄式	
03	著重英雄式系列課程，強化身體機能	
04	教導呼吸法、核心運用，帶動全身體能增強	
05	肌耐力的訓練、深沈的拉筋課程	
06	延展肌群的耐受力，增強核心力量	
07	配合節奏引導流暢的動作練習，結合音樂強化	
08	輪棒輔助工具課程，全身穴道按摩課程	
09	彈力帶課程	
10	拜日式課程	
11	雙人瑜珈課程	
12	呼吸與能量、核心運動練習	
13	教授洗腸法（隔期）	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：流行單人舞(夜)		教師：黃素麗
週次	大綱內容(課程進度)	
01	非洲碰碰	
02	單程車票	
03	桃花笑	
04	嘟嘟好	
05	火花	
06	車頂美姑娘	
07	妝乎水水	
08	你是綿羊她是狼	
09	A4 腰	
10	瀟灑走一回	
11	青花開在紅塵裡	
12	無煙	
13	你甘有愛過我	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈 A		教師：董益甄(芳瑤)
週次	大綱內容(課程進度)	
01	暖身、扭轉三角式、平衡、舞姿、版式+夢幻椅式、坐姿核心、大休息	
02	暖身、放鬆筋膜、勇式、單腿側邊平衡、跪姿超人式、側邊核心、大休息	
03	暖身、雙人瑜珈、坐姿前彎、抬頭、左右腹部核心、大休息	
04	暖身、深蹲、動態平衡練習、跪姿抬腿、坐姿踩腳踏車、平躺核心、大休息	
05	暖身、樹式、三角式、膽經筋膜放鬆、側邊點地、棒式核心、大休息	
06	暖身、側邊深蹲、扭轉體位、坐姿抬腿、臥式核心、大休息	
07	暖身、開合跳、臀部肌群鍛鍊、坐姿側邊伸展、側邊核心、大休息	
08	暖身、臀腿鍛鍊、半駱駝式、半倒立、核心弓式轉頸部、大休息	
09	暖身、單腿深蹲、海狗式、鴿式、直劈、貓式、大休息	
10	暖身、相反手腳平衡練習、向前划向後划核心、相撲、百會頂地、大休息	
11	暖身、彈力圈練習、金剛坐、核心鍛鍊、滾輪筋膜放送、大休息	
12	暖身、單腿平衡、鶴式、舞姿、單手拍腳、百次拍打、大休息	
13	暖身、牛面式+伸展、腹部核心鍛鍊、側邊夾臀核心、別針、足功、大休息	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈 B		教師：謝以玲
週次	大綱內容(課程進度)	
01	基本暖身操、山式、祈禱式、站姿前彎式、經絡瑜珈概論、大休息	
02	頸部伸展、肩部伸展、上犬式、下犬式、平板式、脊椎放鬆	
03	上背肩胛伸展、三角式、伸展斜三角式、扭轉三角式、任督脈伸展	
04	金剛坐、仗式、坐姿前彎、英雄坐、蝴蝶式、胸椎旋轉、胃經肺經	
05	(犬)貓式、蜥蜴式、嬰兒式、毗濕奴式、腹部扭轉式、肝經脾經	
06	大樹式、英雄式 I、幻椅式、半月式、扭轉半月式、心經、膀胱經	
07	英雄式 II、英雄式 III、新月式、門門式、核心肌力訓練、腎經	
08	拜日式、鷹式、坐角式、拉弓式、半魚王式、鴿式、大腸經小腸經	
09	巴拉瓦伽式、聖哲馬里奇式、單跪伸展式、船式、海狗式	
10	瑜珈提斯、牛臉式、龜式、弓式、側弓式、鴿式、心包經	
11	雙人瑜珈、肝腎強化操、瑜珈平衡、穩定與協調動作訓練	
12	流動瑜珈、橋式及變化動作、超人操、前抬腿及側抬腿操	
13	深度側邊延展式、祛風式、舞王式、反向棒式、桌式、三焦經	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈 C		教師：林珮薰
週次	大綱內容(課程進度)	
01	樹式、站姿伸展、深弓箭步、拜日式、棒式	
02	跪姿側伸展式、啞鈴練習、貓式、轉腰式	
03	彈力帶練習、上下犬式、側抬腿、橋式、剪刀式	
04	拜日式、跪姿前彎式、側角式、站姿側伸展、貓式變化	
05	屈膝扭轉、舞王式、舞王式變化、牛面式、鷹式手部練習	
06	啞鈴練習、海狗式、牛面式變化、扶地挺身、側抬腿變化	
07	坐姿扭轉式、側伸展、側棒式、犬式、弓箭屈膝、棒式變化	
08	雙人瑜珈、伸背、三角山、提升與後仰、側伸展、拍擊	
09	啞鈴練習、船式、船式變化、弓式、英雄式、棒式變化	
10	雙人瑜珈、側伸展、提升與後仰、上下犬式、拍擊轉腰	
11	拜日式、船式、彈力帶練習、英雄式、扭轉側伸展	
12	空中腳踏車、平板式、坐姿體前彎、蝴蝶式、貓式變化	
13	新月式、啞鈴練習、跪姿扭轉式、英雄式、舞蹈式	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈 G		教師：董益甄(芳瑤)
週次	大綱內容(課程進度)	
01	暖身、扭轉三角式、平衡、舞姿、版式+夢幻椅式、坐姿核心、大休息	
02	暖身、放鬆筋膜、勇式、單腿側邊平衡、跪姿超人式、側邊核心、大休息	
03	暖身、雙人瑜珈、坐姿前彎、抬頭、左右腹部核心、大休息	
04	暖身、深蹲、動態平衡練習、跪姿抬腿、坐姿踩腳踏車、平躺核心、大休息	
05	暖身、樹式、三角式、膽經筋膜放鬆、側邊點地、棒式核心、大休息	
06	暖身、側邊深蹲、扭轉體位、坐姿抬腿、臥式核心、大休息	
07	暖身、開合跳、臀部肌群鍛鍊、坐姿側邊伸展、側邊核心、大休息	
08	暖身、臀腿鍛鍊、半駱駝式、半倒立、核心弓式轉頸部、大休息	
09	暖身、單腿深蹲、海狗式、鴿式、直劈、貓式、大休息	
10	暖身、相反手腳平衡練習、向前划向後划核心、相撲、百會頂地、大休息	
11	暖身、彈力圈練習、金剛坐、核心鍛鍊、滾輪筋膜放送、大休息	
12	暖身、單腿平衡、鶴式、舞姿、單手拍腳、百次拍打、大休息	
13	暖身、牛面式+伸展、腹部核心鍛鍊、側邊夾臀核心、別針、足功、大休息	

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	基本動作解說及上課注意事項	
02	基本動作解說、做動作如何出力和放鬆	
03	基本動作解說、活動脊椎的正反動作	
04	如何轉手輪與腳輪、動作的對稱	
05	如何靠牆壁與毛巾的輔助	
06	雙人動作怎麼去配合	
07	扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆	
08	腹部平衡、動作演練	
09	如何拉腿筋	
10	如何做拱橋式	
11	如何做半倒立姿勢	
12	如何利用所學動作達到全身運動的目的	
13	利用所學瑜珈動作應用日常生活	

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	基本動作解說及上課注意事項	
02	基本動作解說、做動作如何出力和放鬆	
03	基本動作解說、活動脊椎的正反動作	
04	如何轉手輪與腳輪、動作的對稱	
05	如何靠牆壁與毛巾的輔助	
06	雙人動作怎麼去配合	
07	扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆	
08	腹部平衡、動作演練	
09	如何拉腿筋	
10	如何做拱橋式	
11	如何做半倒立姿勢	
12	如何利用所學動作達到全身運動的目的	
13	利用所學瑜珈動作應用日常生活	

高雄市立社會教育館第 69 期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(課程進度)	
01	基本動作解說及上課注意事項	
02	基本動作解說、做動作如何出力和放鬆	
03	基本動作解說、活動脊椎的正反動作	
04	如何轉手輪與腳輪、動作的對稱	
05	如何靠牆壁與毛巾的輔助	
06	雙人動作怎麼去配合	
07	扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆	
08	腹部平衡、動作演練	
09	如何拉腿筋	
10	如何做拱橋式	
11	如何做半倒立姿勢	
12	如何利用所學動作達到全身運動的目的	
13	利用所學瑜珈動作應用日常生活	

高雄市立社會教育館第 69 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：基礎瑜珈(日)		教師：張雅玲
週次	大綱內容(課程進度)	
01	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
02	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
03	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
04	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
05	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
06	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
07	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
08	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
09	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
10	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
11	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
12	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	
13	氣循環、瑜珈暖身毛巾操、瑜珈體位法(隨堂作調整)、核心、肢體伸展、大休息、冥想、腹式呼吸練習、正位調整	

備註：每堂課「瑜珈體位法」會隨著學生狀況調整該堂課適合之體位。