

# 高雄市立社會教育館第 70 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 70 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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：書法 A(日)		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	篆書 P. 49~P. 51
02	橫畫、豎畫	篆書 P. 52~P. 54
03	橫豎、橫撇	篆書 P. 55~P. 57
04	豎橫、撇	行書：王羲之唐詩 P. 77
05	平撇	行書：王羲之唐詩 P. 78
06	捺、橫捺	行書：王羲之唐詩 P. 79
07	點、上點、右點、左點	篆書 P. 58~P. 60
08	挑、豎挑	篆書 P. 61~P. 63
09	豎鉤、右弧鉤	篆書 P. 64~P. 66
10	橫撇鉤、橫豎鉤	行書：王羲之唐詩 P. 80
11	左弧鉤、橫左弧鉤	行書：王羲之唐詩 P. 81
12	下弧鉤、豎橫鉤	行書：王羲之唐詩 P. 82
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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：書法 B(日)		教師：林娜
週次	大綱內容 (課程進度)	
	楷書進階	集字聖教序、隸書張遷碑
01	唐詩 1	集字聖教序 P. 1~P. 3
02	唐詩 2	集字聖教序 P. 4~P. 6
03	唐詩 3	集字聖教序 P. 7~P. 9
04	唐詩 4	隸書張騫碑 P. 34~P. 36
05	唐詩 5	隸書張騫碑 P. 37~P. 39
06	唐詩 6	隸書張騫碑 P. 40~P. 42
07	唐詩 7	集字聖教序 P. 10~P. 12
08	唐詩 8	集字聖教序 P. 13~P. 15
09	唐詩 9	集字聖教序 P. 16~P. 18
10	唐詩 10	隸書張騫碑 P. 43~P. 45
11	唐詩 11	隸書張騫碑 P. 46~P. 48
12	唐詩 12	隸書張騫碑 P. 49~P. 51
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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：書法教學(夜)		教師：黃壽全
週次	大綱內容(課程進度)	
01	千字文 ” 都邑華夏” 書寫及間架結構解說	
02	千字文 ” 東西二京” 書寫及間架結構解說	
03	千字文 ” 背邙面洛” 書寫及間架結構解說	
04	書寫作品及作品賞析	
05	千字文 ” 浮渭據涇” 書寫及間架結構解說	
06	千字文 ” 宮殿盤鬱” 書寫及間架結構解說	
07	千字文 ” 樓觀飛鷲” 書寫及間架結構解說	
08	書寫作品及作品賞析	
09	千字文 ” 圖寫禽獸” 書寫及間架結構解說	
10	千字文 ” 畫彩仙靈” 書寫及間架結構解說	
11	千字文 ” 丙舍傍啟” 書寫及間架結構解說	
12	書寫作品及作品賞析	
13	總複習	

# 高雄市立社會教育館第 70 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 ” 靡恃己長” 書寫基本比劃解說	
02	千字文 ” 信使可複” 書寫基本比劃解說	
03	千字文 ” 器欲難量” 書寫基本比劃解說	
04	書寫作品及作品賞析	
05	千字文 ” 墨悲絲染” 書寫基本比劃解說	
06	千字文 ” 詩贊羔羊” 書寫基本比劃解說	
07	千字文 ” 景行維賢” 書寫基本比劃解說	
08	書寫作品及作品賞析	
09	千字文 ” 克念作聖” 書寫基本比劃解說	
10	千字文 ” 德建名立” 書寫基本比劃解說	
11	千字文 ” 形端表正” 書寫基本比劃解說	
12	書寫作品及作品賞析	
13	總複習	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：進階二胡(夜)		教師：盧志遠
週次	大綱內容(課程進度)	
01	二胡的定音、青花瓷	
02	二胡的定音、青花瓷	
03	二胡把位示意圖、紅豆	
04	二胡把位示意圖、紅豆	
05	二胡把位示意圖、風吹風吹	
06	二胡把位示意圖、風吹風吹	
07	二胡把位示意圖、動不動就說愛我	
08	二胡把位示意圖、動不動就說愛我	
09	二胡把位示意圖、愛情的騙子我問你	
10	二胡把位示意圖、愛情的騙子我問你	
11	總複習 1	
12	總複習 2	
13	總複習 3	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：初級速成二胡(夜)		教師：盧志遠
週次	大綱內容(課程進度)	
01	二胡的定音、末班車	
02	二胡的定音、末班車	
03	二胡把位示意圖、煙花易冷	
04	二胡把位示意圖、煙花易冷	
05	二胡把位示意圖、小幸運	
06	二胡把位示意圖、小幸運	
07	二胡把位示意圖、至少還有你	
08	二胡把位示意圖、至少還有你	
09	二胡把位示意圖、孤單北半球	
10	二胡把位示意圖、孤單北半球	
11	總複習 1	
12	總複習 2	
13	總複習 3	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：跨域美學—手繪生活藝術(夜)		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	烙畫 (木材質)	
08	烙畫 (木材質)	
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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 拼布藝術 A(夜)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 拼布藝術 B(夜)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 閱動您的塔羅人生(夜)	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 70 期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(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. Chapter1 - At the Airport	
03	Chapter1 - At the Airport	
04	Chapter2 - On the Airplane	
05	Chapter2 - On the Airplane	
06	Chapter3 - Arrival & Transit	
07	Chapter3 - Arrival & Transit	
08	Chapter4 - Money Exchange	
09	Chapter4 - Money Exchange	
10	Chapter5 - Taking a Taxi	
11	Chapter5 - Taking a Taxi	
12	Chapter6 - Travelling by Train	
13	Chapter6 - Travelling by Train	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：快樂學英文(夜)		教師：張華玲
週次	大綱內容(課程進度)	
01	認識新同學 Unit 1-1 Planning a trip 計畫旅遊 P. 16-22	
02	Unit 1-2 : Purchasing Airline Ticket 買機票 P.24- 26	
03	Unit 1-3 : Buying Traveler' s checks 旅行支票 P. 27-31	
04	Unit 1-4 : Packing 打包行李 P. 32 - 35	
05	Unit 1-5 : Getting to the airport 前往機場 P.36-39	
06	Unit 2-1: Checking In 辦理登機 P. 40-47	
07	Unit 2-2 : Flight Delay 班機延誤 P. 48-51	
08	Unit 2-3 : Boarding 登機 P.52-57	
09	Unit 2-4 : In Transit 過境 P. 58-63	
10	Unit 3-1 : On the Airplane 機上英文 P. 64-71	
11	Unit 3-2 : In-Flight Service 機上餐點服務 P.72-77	
12	Unit 3-3 : Duty-Free Shopping 免稅購物 P. 78-81	
13	Unit 3-4 : Turbulence 亂流 P.82-85 / ☺ 唱歌---歡樂中結束課程	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：初級英文會話(夜)		教師：張華玲
週次	大綱內容(課程進度)	
01	認識新同學 Unit 1 Eating in and Eating out P. 20-22	
02	Unit 1-2 : Breakfast 早餐 P. 24-29	
03	Unit 1-3 : Taking a Break 休息一下 P. 30-34	
04	Unit 1-5 : Ordering 點餐 P. 38-41	
05	Unit 1-6 : Menu 菜單 P. 42-47	
06	Unit 1-7 : Waiting to be served 等待上菜 P. 48-51	
07	Unit 1-8 : Check, please 買單 P. 52-56	
08	Unit 1-10 : A Recipe 食譜 P. 58-62	
09	Unit 1-11 : Paying 付錢 P. 64-66	
10	Unit 1-12 : My Treat! 我請客 P. 70-73	
11	Unit 1-13 : Dieting 節食 P. 74	
12	延伸學習字彙 / 食譜 / 單位 / 外表 / 葡萄酒標示	
13	Unit 1 總複習 ☺	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 日語初級V(夜)		教師：吳昭梅
週次	大綱內容(課程進度)	
01	日本兒童繪本閱讀。	
02	日本兒童繪本閱讀。	
03	第 15 課 兩件事物比較之詢問表現及回答方式	
04	第 15 課 表示相同程度的表達方式。會話練習。	
05	第 15 課 三件以上事物比較之詢問表現及回答方式。	
06	第 15 課 「～は～が」說明主題並解釋其中的某些部分。會話練習。	
07	第 16 課 身體部位的名稱、疾病症狀、藥的種類及醫院用語。	
08	第 16 課 「～んです」帶有說明、確認和強調之類的感受之句型。	
09	第 16 課 「～かもしれない」陳述可能發生的事情。會話練習。	
10	第 16 課 詢問活動或狀況是否正在進行及回答方式	
11	第 16 課 「～ないでください」請不要做某事。會話練習。	
12	第 16 課 形式名詞「こと」。「～前に」「～後で」指定何時執行動作。	
13	第 15~16 課總複習	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 日語進階Ⅷ(夜)		教師：黃美蘭
週次	大綱內容(課程進度)	
01	大家的日本語第 39 課…我遲到了，對不起 (單字、句型解說)	
02	大家的日本語第 39 課… (句型練習)	
03	大家的日本語第 39 課… (句型練習)	
04	大家的日本語第 39 課… (句型練習)	
05	大家的日本語第 39 課… (會話、聽力練習)	
06	大家的日本語第 39 課… (會話、聽力練習)	
07	大家的日本語第 40 課…我擔心他是否交得到朋友 (單字、句型解說)	
08	大家的日本語第 40 課… (句型練習)	
09	大家的日本語第 40 課… (句型練習)	
10	大家的日本語第 40 課… (句型練習)	
11	大家的日本語第 40 課… (會話、聽力練習)	
12	大家的日本語第 40 課… (會話、聽力練習)	
13	總複習	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 日語初級Ⅷ(日)		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	大家的日本語第 27 課 ……什麼也都能做哦！	
09	大家的日本語第 27 課 ……什麼也都能做哦！	
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 ……會話、聽力練習	
13	大家的日本語第 27 課 ……會話、聽力練習	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：輕鬆學日語(日)		教師： 陳錫宏
週次	大綱內容(課程進度)	
01	日語 50 音介紹語發音指導 I	
02	日語 50 音介紹語發音指導 II	
03	日語 50 音介紹語發音指導 III	
04	A は B ですよ的句型練習	
05	A は B ですよ的句型練習(事物)	
06	A は B ですよ的句型練習(地點)	
07	動詞「～ます」的各種變化 I	
08	動詞「～ます」的各種變化 II	
09	動詞「～ます」與助詞「を」的搭配	
10	イ形容詞・ナ形容詞	
11	數詞與「多久」「幾~」「多少個」的說法	
12	簡易會話練習(旅遊應用篇)	
13	總複習	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：愛上韓語初級班(日)		教師：葉佳青
週次	大綱內容(課程進度)	
01	母音教學 (含複合母音)	
02	子音教學 (含雙子音, 連音, 終聲)	
03	問候語 (簡單的日常會話)	
04	自我介紹	
05	動詞하다, 表示地點的에서	
06	動詞的現在式, 受格助詞, 提出建議	
07	狀態動詞的現在式, 否定形式, 助詞	
08	過去式語尾, 長達一段時間, 最高級제일 比較級더	
09	未來式, 否定形式	
10	能不能	
11	請為我做~	
12	想要	
13	命令型, 正式語尾	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：物聯網輕鬆學(夜)		教師：儲述傑
週次	大綱內容	課程內容
01	物聯網是甚麼呢？透過物聯網的架構可以帶給人類生活甚麼方便性？此課程帶你先了解物聯網其實已經悄悄的進入我們的生活中，但為何我們察覺不了呢，現在就慢慢來了解並掌握它吧	1. 認識物聯網架構—基礎篇 2. Arduino IDE 環境建置學習
02	認識 Linkit7697 開發板的規格以及對物聯網架構有甚麼方便之處。藉由控制 LED 變化顯示初學程式語言與開發板的結合。	1. 認識 Linkit 程式語言 2. 程式教學 I：LED 控制
03	認識全彩 LED 燈的構造後，撰寫程式碼製作更多元有趣的顯示變化。並聯多顆 LED 燈產生不同的顯示方式。	1. 程式教學 II：LED 控制
04	市售的 LED 燈條如何做到的呢？透過按鈕機制來變化 LED 顯示方式！無論是形式、亮度、快慢都可以透過按鈕來觸發	1. 程式教學 III：按鈕的機制
05	生活中常見的無線傳輸如藍芽與 wifi，本次我們利用藍芽製作物聯網架構吧。透過手機 app inventer 來製作一款控制 LED 燈的裝置吧	1. App inventer 環境認識 2. 程式教學 IV：藍芽無線傳輸
06	了解藍芽傳遞訊息的方式了嗎？藍芽在傳遞訊息後，透過 Linkit 來改變輸出的狀態，所以開發板也要撰寫程式與手機相呼應	1. 程式教學 IV：Linkit 端建構
07	經過藍芽的學習，我們即將進入 wifi 的領域。透過雲端來監測與控制家電的使用，讓生活增添物聯網的應用。	1. 認識物聯網架構—感測篇 2. 雲端 server 的架設
08	如同藍芽傳輸一般，Linkit 在物聯網中也扮演著輸出控制的大腦，接收到網路的訊息後，將所對應的電器訊號傳輸到雲端。	1. 程式教學 V：Linkit 端建構
09	除了程式語言的學習，別忘了裝置機構在物聯網中也扮演重要的角色，設計裝置與機構並不難喔！我會教你如何使用方便繪圖軟體製作簡單的機構	1. 認識快速成型 2. 裝置設計與繪圖
10	最後我將帶你如何製作療育的小夜燈，將所學的知識與應用實作在小夜燈的作品中	1. 生肖小夜燈：組裝篇 2. 課程回顧與回饋
11	變化自己的小夜燈顯示，展現自己獨特的想法與驗收程式學習的成果	1. 生肖小夜燈：程式篇 2. 課程回顧與回饋
12	藍芽與 wifi 你會想選哪一種方式來物聯你的小夜燈呢？無論哪種方式都可以讓你再次熟悉物聯網的架構	1. 生肖小夜燈：物聯篇 2. 課程回顧與回饋
13	我們終於將作品全部完成囉！最後我將教你如何透過 CDIO 的工程設計我將帶你如何將作品延伸！	1. 生肖小夜燈：完成與測試 2. 課程回顧與回饋

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：3D 列印-創意實現不是夢(夜)		教師：董亦淞
週次	大綱內容(課程進度)	
01	3D 列印種類與成型原理 1. 家用與個人機種介紹。 2. 商用與工業機種介紹。	
02	3D 列印各國主流趨勢介紹 1. 各國 3D 列印品牌市場分析。 2. 各國 3D 列印材料使用範圍。	
03	3D 列印繪圖操作工具介紹 1. 業界主流輸入工具介紹。 2. 雲端未來服務設計流程。	
04	建模軟體 FreeCad 設計#1 第一章:安裝 freeCAD。 第二章:第 1 次建模。	
05	建模軟體 FreeCad 設計#2 第三章:圓形建模	
06	建模軟體 FreeCad 設計#3 第四章:挖孔工具	
07	建模軟體 FreeCad 設計#4 第五章:聚合線工具	
08	建模軟體 FreeCad 設計#5 綜合練習	
09	專題設計#1 專題：日內瓦機構專案	
10	專題設計#2 專題：日內瓦機構專案	
11	專題設計#3 專題：日內瓦機構專案	
12	專題設計#4 專題：模擬組裝與測試	
13	3D 列印轉檔技巧與輸出注意事項 1. 精度設定。2. 轉檔格式。3. 記憶卡使用設置	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 桌球(夜)	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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 經絡穴道健康法(夜)		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	認識胆經：胆經始末	
08	認識胆經：胆經重要腧穴	
09	認識胆經：胆經養生保健	
10	認識肝經：肝經始末	
11	認識肝經：肝經重要腧穴	
12	認識肝經：肝經養生保健	
13	「胆經、肝經」總結：身心靈整體健康	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：太極導引養生(夜)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：芳香療法入門班(夜)		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），抗菌乾洗手噴霧製作	
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、玫瑰天竺葵精油，香氛乳液製作	
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、茶樹精油，萬用小蘇打製作	
04	精油基礎調配概論，精油品質辨識，精油於人體吸收途徑，單方精油介紹：甜橙／苦橙葉／完全伊蘭，護髮油調製，頭皮按摩法	
05	單方精油與複方精油的使用時機，萬用膏製作	
06	芳香療法的基底油概述—植物油與浸泡油，橄欖油、甜杏仁油，酪梨油，葡萄籽油，柴草根浸泡油，金盞花浸泡油，浸泡油 DIY	
07	純露概述、特點、使用方式、注意事項，薰衣草純露，茶樹純露，玫瑰純露	
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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：詠春拳(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 熱身操(肩、胸、手、腰、跨、腿、膝、腳)	
02	～站著的學問?!～ 二字籊羊馬 - 規格與要求	
03	詠春拳【小念頭】教學之一：子午定中線 十字手	【小念頭】用法解析之一：十字手 開 端
04	詠春拳【小念頭】教學之二：蓄肱伸臂 日字撐拳	【小念頭】用法解析之二：撐 拳 直取子午
05	詠春拳【小念頭】教學之三：一攤三伏 攤、穿、枕、伏	【小念頭】用法解析之三：攤枕伏 固守中路
06	詠春拳【小念頭】教學之四：一攤三伏 排、護、打	「圈與穿」：～靈活的手腕?!～ 攤、折、伏、甩、鑽、撐
07	詠春拳【小念頭】教學之五：四方柱 撇、攔、分、攪	【小念頭】用法解析之四：雙 作 制手機先
08	詠春拳【小念頭】教學之六：雙 作 斬、伐、窒、標、擗、頂	【小念頭】用法解析之五：掛 打 佔 位
09	詠春拳【小念頭】教學之七：掛 打 拍、斜、鏟	【小念頭】用法解析之六：不動肘 開 扇
10	詠春拳【小念頭】教學之八：不動肘 網、沉、耕、圈	【小念頭】用法解析之七：阻 卸 膀手滾漏
11	詠春拳【小念頭】教學之九：阻 卸 膀、滾、漏(抵)	【小念頭】用法解析之八：連 環 脫手直衝
12	詠春拳【小念頭】教學之十：連 環 標、掛、脫、衝	
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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：體適能瑜珈(夜)		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，強化大腿臂大肌外側肌力	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 彼拉提斯(夜)		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 70 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(夜)		教師：張峻瑜
週次	大綱內容(課程進度)	
01	核心訓練	
02	HIIT 間歇訓練	
03	循環負重訓練	
04	循環負重訓練	
05	核心訓練	
06	HIIT 間歇訓練	
07	循環負重訓練	
08	循環負重訓練	
09	核心訓練	
10	HIIT 間歇訓練	
11	循環負重訓練	
12	循環負重訓練	
13	循環負重訓練	

# 高雄市立社會教育館第 70 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(夜)		教師：盧奎伍
週次	大綱內容(課程進度)	
01	動態熱身	
02	上肢訓練	
03	下肢訓練	
04	核心訓練	
05	上、下肢之混和訓練	
06	肌力有氧	
07	複習	
08	複習	
09	複習	
10	複習	
11	爆發力訓練	
12	複習	
13	複習	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：爆汗美體肚皮舞(日)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：異國風肚皮舞(夜)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：窈窕瑜珈(夜)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈 F(夜)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：活力瑜珈(日)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 舞動有氧(日)		教師：黃維雯(Vicky)
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(iparty18~30 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 19~31 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 18~29 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 18~28 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 (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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：身心靈瑜珈(日)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 動力瑜珈(夜)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 塑身瑜珈(夜)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瘦身熱力有氧(夜)		教師：黃維雯(Vicky)
週次	大綱內容(課程進度)	
01	<p>以最新一期( iParty 26 及 29、30、31, 1/2)(i ENERGY 9、10、11, 1/2 肌力+延展訓練)+一首 ZUMBA 2</p> <p>將進行以肌耐力核心訓練為主(有<u>部分地板核心訓練</u>)</p> <p><b>黃金比例訓練</b> 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</p> <p>☆ (如有脊椎受傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)</p>	
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：激瘦活力有氧(日)		教師：黃維雯(Vicky)
週次	大綱內容(課程進度)	
01	<p>以最新一期( iParty 30、31, 1/2)(i ENERGY 10、11 ,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)</p>	
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09	<p>以最新一期( iParty 29、30, 1/2)(i ENERGY 9、10 ,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。</p>	
10		
11		
12		
13		

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈 G(日)		教師：董益甄(芳瑀)
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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈 B(日)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：瑜珈 C(夜)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈 E(夜)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 流動瑜珈(夜)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈 A(日)		教師：董益甄(芳瑀)
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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈 D(日)		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 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：初級瑜珈(日)		教師：張雅玲
週次	大綱內容(課程進度)	
01	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
02	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
03	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
04	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
05	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
06	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
07	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
08	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
09	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
10	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
11	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
12	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	
13	氣循環、自創複合拜日式、重點體位講解(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、純精油擴香淨化放鬆	

備註：每堂課「重點體位講解」會隨著學生狀況調整該堂課適合之體位。

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：流行單人舞(日)		教師：黃素麗
週次	大綱內容(課程進度)	
01	唉呦!我的媽	
02	酒醉的蝴蝶	
03	清醒	
04	火花	
05	你是綿羊她是狼	
06	漂亮一下	
07	恩啊思想起	
08	可愛的玫瑰花	
09	姑娘水晶晶	
10	芒果花	
11	風鈴聲	
12	愛得太傻	
13	搖啊搖	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：韓國 MV 熱舞(日)		教師：陳怡琰(汪汪老師)
週次	大綱內容(課程進度)	
01	課程的一開始，會以較輕快、動感、簡易的曲目作為學生入門學習的舞風。	
02	MV 課程每一堂課會上下銜接、連貫，增加學員對於舞蹈動作的記憶能力，每一首歌預計使用 4-5 堂課左右的時間(依學員狀況做微調)，讓學生一邊運動也能更易進入狀況。	
03	輕快的曲目來到第三堂課程學員應已能適應上課速度，並做到跟平常不同的運動習慣。	
04	學生已經開始慢慢熟悉歌曲以及動作，依照學員能力做適度的強度調整。	
05	學生已經開始慢慢熟悉歌曲以及動作，依照學員能力做適度的強度調整。	
06	第二首歌曲會選擇較為中性一點的舞風，讓學員多方嘗試。	
07	中性舞風所慣用的律動感以及肌肉跟平常跳舞風格不一樣，會加強此方面律動感及基礎訓練。	
08	中性舞風所慣用的律動感以及肌肉跟平常跳舞風格不一樣，會加強此方面律動感及基礎訓練。	
09	中性舞風所需要的力氣會更強大一點，添加肌力訓練來提高學員自身的體能，藉此更能駕馭各種不同的運動風格、也較不易受傷。	
10	課程也會再往上提高一點強度，如律動、面向的改變，讓學生更有挑戰性。	
11	最後三堂課將以音樂速度較快的歌曲作為結束，音樂速度加快也代表著身體控制肌肉的能力強度加強，藉此來加強學習的挑戰性。	
12	添加肌力訓練來提高學員自身的體能，訓練不同部位的肌肉控制以及身體協調性。	
13	添加肌力訓練來提高學員自身的體能，訓練不同部位的肌肉控制以及身體協調性。最後一堂課收穫滿滿，共學習三種不同的 MV 風格。	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：體適能有氧(夜)		教師：張玉環
週次	大綱內容(課程進度)	
01	活力有氧	
02	舞動有氧	
03	心肺適能有氧	
04	重阻力訓練有氧	
05	Tabata 間歇有氧運動	
06	功能性有氧	
07	花式有氧	
08	混合有氧	
09	雕塑有氧	
10	全方位有氧	
11	皮拉提斯有氧	
12	筋膜放鬆有氧	
13	肌肉適能有氧	

# 高雄市立社會教育館第 70 期教育推廣班課程大綱

課程名稱： Tabata 有氧(夜)		教師：張玉環
週次	大綱內容(課程進度)	
01	鍛練肌力享瘦	
02	爆汗燃脂	
03	極速燃脂瘦全身	
04	間歇訓練	
05	燃脂 100 分	
06	雕塑馬甲線核心肌群	
07	專治下半身 TATBTA	
08	普拉提減肥操	
09	腹肌訓練 TATBTA	
10	無跳躍膝友 TATBTA	
11	墊上核心有氧	
12	雕塑手臂有氧	
13	平衡協調有氧	