

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	快樂學篆刻	授課 老師	陳昭安
教師 經歷	學歷:高雄師範大學碩士 經歷:高雄市篆刻學會理事長 台灣篆刻家學會理事 甲子書會前會長 獎賽:全國美展入選 大墩美展大墩獎		
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 經由篆刻介紹與刀法練習，再加以臨摹，由篆刻史簡述、章法介紹更容易進入與了解篆刻。		
上課 時間	週五晚上 19:00~21:00	上課 地點	7 樓研習教室
教材	《篆刻的臨摹》黃嘗銘		
備註	上課需自備的東西：刻刀、印床、印石、連史紙、紅豆小毛筆 或第一堂課登記團購(約 1000 元)		

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	水性色鉛輕鬆畫	授課 老師	張惠英
教師 經歷	高雄慶聯港都電視公司社區文化教室押花指導老師、高雄縣政府勞工局媽咪寶貝教室手創指導老師、日本不可思議押花俱樂部講師、鳳兮押花日本岳澄流協會講師。		
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 不需基礎的繪畫入門課程，在各種紙張上畫出甜點、美食，眼見事物利用水性色鉛筆來描繪，比想像的還簡單喔，教導掌握繪畫造型構成、結合色鉛筆與水性技法，輕鬆進入畫畫創作。		
上課 時間	每週五上午 9:30-11:30	上課 地點	5 樓研習教室
教材			
備註	上課需自備的東西：色鉛筆、紙張		

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	藝術陪伴～從繪畫探索心世界		授課 老師	林忠億
教師 經歷	萬巒圖書館(藝術陪伴 2 小時) 家長自辦研習營(藝術陪伴 2 小時) 好創意公司(藝術陪伴合計 10 小時) 彰化員林國中(藝術陪伴 2 小時) 自辦一日工作坊(藝術陪伴合計 14 小時) 自辦單堂藝術陪伴(合計 8 小時) 藝術陪伴師資課(合計 6 小時) 華德福黑板畫(7 小時)			
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 在疫情的衝擊下，透過藝術陪伴，藉由各式媒材，彩繪藝術的創作，感受自我的內心世界，在過程中可自我覺察與反思，並透過內在圖像與團體支持，提升視野與創造力。			
上課 時間	週一晚上 19:00~21:00	上課 地點	4 樓研習教室	
教材	素描工具：蠟筆、鉛筆、色鉛筆、麥克筆 ...等等。 顏料工具：壓克力顏料、水彩、畫布顏料...等等。 紙張：牛皮紙、日誌、雜誌、圖畫紙、硬紙板...等等。 雕塑工具：棉繩、毛氈、鋁箔、黏土、金屬線、照片...等等。 其他配件：吹風機、橡皮擦、剪刀、膠水...等等。			
備註	上課需自備的東西：1.教材由老師隨課堂需求調整。2.常用材料：鉛筆、色鉛筆、粉蠟筆、廣告顏料、麥克筆、水彩筆、剪刀、保麗龍膠、紙...等。3.無繪畫基礎可。			

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	毛線編織輕手作	授課 老師	莊惠雪
教師 經歷	旗津國中家政代課老師 小港區山明里毛線課老師		
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 經由引導編目記號之辨別與認識，來學習編織技巧，讓初學者更能快速學習各種編織工具，手作專屬溫暖的幸福感，應用於帽子、圍巾、衣服、披肩、草帽及袋子、杯墊等生活用品等作品。		
上課 時間	每週三晚上 19:00~21:00	上課 地點	5 樓研習教室
教材	自編教材，材料自備或第一堂課登記團購(約 1,640 元)		
備註	上課需自備的東西：小剪刀、筆		

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	禪繞一點靈		授課 老師	陳柏如
教師 經歷	經歷：亞洲禪繞教師第 17 期認證			
教學 內容 介紹	來聊！藉著禪繞找到放鬆，學會傾聽自己。 一隻筆，一張紙，不必基礎，只要有方法，禪繞就會美麗。 畫畫、聊聊、愛自己。			
上課 時間	週四上午 9:30~11:30	上課 地點	5 樓研習教室	
教材	禪繞畫之書。入門第一冊 (Rick Roberts/ Maria Thomas 著)			
備註	材料自備（或登記團購），包括 2B 鉛筆、代針筆、紙筆、繪圖本(32K/A5)、相片角貼			

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	日語 50 音基礎班(夜)	授課 老師	吳昭梅
教師 經歷	高雄市立四維、鳳山、富民長青學苑日本語教師、楠梓及鳳山救國團學習中心日本語教師、夢想社區學校日本語教師		
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 1．從零開始學日語，學會假名並熟悉發音。 2．寒暄用語、教室用語、日常用語 3．『文化初級日本語 1』第 1 課		
上課 時間	每週四晚上 19:00-21:00	上課 地點	7 樓研習教室
教材	自備(大新書局出版)或於第一堂課登記團購。酌收補充教材影印費。		
備註	上課需自備的東西：1.歡迎初學者報名。2.教材自備(大新書局出版)或於第一堂課登記團購。3.酌收補充教材影印費。		

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	有氧流行舞蹈		授課 老師	宋玟臻(Roey)
教師 經歷	106 學年度全國學生舞蹈比賽_高雄市初蛋一北區高中（職 B 園體乙組現代舞第一名 2020 全國 英盃啦啦隊錦標賽 嘻哈小組大專公開組第一名 1109 全國大專院校運動會一嘻哈混合公開組 第一名 2020 全國啦啦隊公開蛋一嘻哈小組大專公開組_第一名			
教學 內容 介紹	傳統的有氧你覺得乏味了嗎?讓我們以流行 Mv 舞蹈為基礎與改編，加上基礎律動的練習，跳舞同時又能達到運動效果。			
上課 時間	週二、四上午 10:00-11:00	上課 地點	地下室迪斯可室	
教材				
備註	上課需自備的東西：水壺、毛巾、運動鞋			

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	美體瑜珈 & 筋膜放鬆		授課 老師	黃詠琳
教師 經歷	君逸瑜珈合格教師 筋膜放鬆合格教師 美國 Theta Healing 希塔療癒師 中國青年救國團瑜珈課程教師 廣味鄉食品公司瑜珈教師 水源路社區教室瑜珈教師 高雄市正念瑜珈協會理事			
教學 內容 介紹	身心靈瑜珈結合皮拉提斯及筋膜放鬆，著重運動傷害的預防、復健及現代人壓力情緒的釋放，同時配合呼吸法促進新陳代謝，強化身體機能同時雕塑身材曲線。			
上課 時間	每週五晚上 19:00~21:00	上課 地點	5 樓舞蹈教室	
教材	啞鈴、彈力帶、彈力圈、滾筒、花生球(以上可自備或請老師代購)			
備註	上課需自備的東西：1 服裝、教具、瑜珈墊 2 男女不限			

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	打造好身材～完美肌力與體能訓練(夜)		授課老師	黃柏翔
教師經歷	現職永芳國小體育代課老師 曾任職統一健身俱樂部私人教練 IHFI 國際康體專業學院健身教練證 幼兒運動遊戲指導員 C 級健身體適能教練 樂齡健身運動指導員 C 級駕駛人員急救 體育署救生員證 救生協會救生員證 CKC 壺鈴教練證 TRX-STC(Level1)懸吊訓練師 WBC 拳擊初級教練證			
教學內容介紹	經由器材使用的安全性，訓練姿勢的正確性，安排適當訓練強度，了解如何訓練後伸展放鬆，讓學員們達到訓練效果及運動習慣和觀念。			
上課時間	週四晚上 7:00-9；00	上課地點	地下室體能訓練工房	
教材				
備註	1. 請自備毛巾、替換衣服、水			

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	哈達瑜珈		授課 老師	楊巧雀
教師 經歷	經歷：仁愛之家瑜珈老師 現任：美憶運動健康館瑜珈老師、全日運動瑜珈老師、鳳甲國中瑜珈班瑜珈老師、中鋼瑜珈班瑜珈老師			
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 瑜珈在增加運動量之外，更有助於提升身體柔軟度、強健肌肉、改善緊繃痠痛，亦可練出緊實體態核心力，也能幫助你更加有意識的生活。			
上課 時間	每週二、五上午 09:00-10:00	上課 地點	4 樓舞蹈教室	
教材				
備註	上課需自備的東西：1.自備毛巾、服裝、水壺、瑜珈墊。2. 男女不限。			

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	芳香療癒瑜珈		授課 老師	謝以玲
教師 經歷	經歷：青年會有氧教師/後庄國小代課老師/信徹禪寺牛角鬆筋助教/君逸瑜珈師資/美容丙級證 現任：君逸瑜珈教學師資/芳香療法芳療師/牛角經絡鬆筋師/公益團體瑜珈教學/私人企業公司瑜珈教學/喜悅瑜珈經絡瑜珈師資/喜悅瑜珈指壓按摩調理師資/IPHM 國際瑜珈師/IPHM 自然療法執行師/美國 NAHA 芳療師			
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 透過芳香精油薰香嗅吸，結合瑜珈體位法、彼拉提斯、禪柔運動及筋膜放鬆，改善並提升心靈及身體機能。			
上課 時間	每週二、四晚上 20:25~21:25	上課 地點	5 樓舞蹈教室	
教材				
備註	上課需自備的東西： 1.服裝、教具、瑜珈墊自理。2.限女性； 3.精油調配 300 元。			