高雄市立社會教育館教育推廣班*課程內容*

班別	輕鬆學快剪	授課 老師	莊涵羽
教師 經歷	110/4/3~111/7　擔任珍愛美容美髮館負責人 108/11/18 ~111　擔任中華生活創意美學教育應用學會理事長 106/8/1~108/1/31　美和科技大學 美容系兼任講師 103/9~109/6　民生家商 美容系兼任教師 107/8/1~108/10/31　瑪家國中技藝班 106/3/1~106/12/31　中華民國科技美容協會訓練組兼任講師整體 103/1~107/1/28　屏東縣人體彩繪從業人員職業工會 當選理事 103/3/10~103/12/31　中華民國科技美容協會訓練組兼任講師整體 102/3/~102/11/30　中華民國科技美容協會訓練組兼任講師整體 99/8/1~100/7/31　高雄市人體彩繪從業人員職業工會整體造型美容講師		
教學 內容 介紹	（請約以 50 字內簡單介紹） 課程完整，教材新穎，讓您如何經由快剪學習，快速剪出亮麗髮型，回家可以幫家人或朋友剪出自己喜愛髮型。也可以間接培養第二專長，快速成為髮型設計師。		
上課 時間	週四上午 9:00-11:00	上課 地點	5 樓研習教室
教材			
備註	上課需自備的東西：自備電剪、剪刀、打薄剪、剪髮梳、水槍、假人頭，腳架、毛巾 2 條		

高雄市立社會教育館教育推廣班*課程內容*

班別	大家一起來學小提琴	授課 老師	林芝蓉
教師 經歷	在美國時曾任教堂琴師，Bell Choir 團員，Forever Strings 提琴手，回國就職音樂補習班教師		
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 以風趣活潑的方式帶領學員認識基礎音樂常識，以耳熟能詳的童歌民謠進入小提琴世界，回到家也可以隨手拉一曲。		
上課 時間	週四晚上 19:00-21:00	上課 地點	7 樓研習教室
教材	琴法小提琴教本 1，卓著出版社		
備註	上課需自備的東西：小提琴、桌上型譜架		

高雄市立社會教育館教育推廣班*課程內容*

班別	初級日語會話	授課老師	吳章瑤
教師經歷	1. 日本自助旅遊達人。 2. 大專校院 14 年以上教師經驗。 3. 15 年日商公司工作經驗。		
教學內容介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 課程著重生活及旅遊相關日語會話，透過互動教學方式提供學員開口說日語的機會，及提升學員能夠說日語的能力。		
上課時間	週三上午 9:00-:1100	上課地點	6 樓研習教室
教材	1. 書名:大家的日本語 初級Ⅰ 出版商:大新書局 ISBN:9789578279063 2. 課堂補充講義。		
備註	上課需自備的東西： 1. 自行購買教科書(或課堂同學登記團購)。 2. 補充教材講義影印。		

高雄市立社會教育館教育推廣班*課程內容*

班別	iPARTY+iENERGY 全方位有氧	授課 老師	宋玟臻(Roey)
教師 經歷	2020 全國菁英盃啦啦隊錦標賽 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 全國啦啦隊公開賽一嘻哈小組大專公開組_第一名		
教學 內容 介紹	透過 iPARTY、iENERGY 的系列進行有氧課程，在課程中還會進行肌力訓練，幫助增加肌耐力。在課程的最後也會帶入緩和、放鬆、拉筋等環節來收尾結束課程，讓大家用充實的課程來揮灑汗水，消除一週的工作壓力吧！		
上課 時間	每週五晚上 18:30-20:30	上課 地點	5 樓研習教室
教材			
備註	上課需自備的東西：水、毛巾、乾淨的運動鞋、瑜珈墊		

高雄市立社會教育館教育推廣班*課程內容*

班別	經絡瑜珈	授課老師	謝以玲
教師經歷	*中國文化大學舞蹈系 * 君逸瑜珈師資 *喜悅瑜珈經絡瑜珈師資 * 喜悅瑜珈指壓按摩調理師資 * 小港社教館瑜珈班教師 *美國 NAHA 高階認證芳療師 *樂印展棍瑜珈師資 *美國 Theta Healing 希塔療癒師		
教學內容介紹	瑜珈搭配經絡穴道、彼拉提斯、筋膜放鬆。順暢身心循環，強化及活絡身體機能。		
上課時間	每週二、五上午 10:20-11:20	上課地點	5 樓舞蹈教室
教材			
備註	1.服裝、教具、瑜珈墊自理；2.限女性		

高雄市立社會教育館教育推廣班*課程內容*

班別	好玩的！感統律動瑜珈	授課 老師	張雅玲
教師 經歷	中華民國兒童瑜珈協會儲備師資 小港育兒資源中心-兒童瑜珈教師 大寮育兒資源中心-兒童瑜珈教師 小港區宏亮里-社區成人瑜珈教師 小港區合作里-社區成人瑜珈教師 小港區全日運動館-成人瑜珈教師 金星舞蹈教室-成人瑜珈教師 美憶瑜珈運動館-成人瑜珈教師 & 兒童瑜珈教師 洛克健身館-成人瑜珈 & 兒童瑜珈教師 高雄市立社會教育館推廣教育班-成人瑜珈教師 聯合鋼鐵股份有限公司-成人瑜珈教師 獨立招生-成人喘息基礎瑜珈 & 兒童瑜珈班 喜憨兒基金會-照顧者身心靈喘息活動 鳳山兒童早期療育發展中心-親子律動 小港區早期療育資源服務據點-親職講座講師 鹽埕區早期療育資源服務據點-親職講座講師 大寮育兒資源中心-親職講座講師 小港區桂林親子歡樂屋-親職講座講師 小港區佑昇幼兒園-兒童瑜珈教師 前鎮愛群育兒資源中心-親子瑜珈教師 小港區文親幼兒園-幼兒體能律動教師 童心創意親子共學協會-兒童潛能開發約聘教師 中崙國小-特教生助理教師		
教學 內容 介紹	(請約以50字內簡單介紹) 課程可以學習到基本的瑜珈概念，還能學習運用如何利用遊戲、故事、戲劇等方式，回家後可以跟一起孩子玩瑜珈，顛覆一般成人瑜珈思維模式，學習用玩的方式與安全的模式帶孩子進入瑜珈，有動態與靜態活動，以及靜心活動練習；並學習用正向思維引導孩子，除了學會帶孩子玩瑜珈、學習瑜珈專注、學習覺察、從小培養身心靈成長。 還能培養孩子的正向人格養成，讓孩子更健康更快樂， 並增進親子關係與互動。		
上課 時間	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：瑜珈墊 / 毛巾 / 白開水		

高雄市立社會教育館教育推廣班*課程內容*

班別	超爆汗 TABATA	授課 老師	張恬華
教師 經歷	高雄市鳳山郵局總局君逸瑜珈/瑜珈老師 高雄市鳳山區兒童早期療育發展中心/瑜珈老師 高雄市鳳山區老爺里活動中心/瑜珈老師 屏東中華電信建國服務中心/瑜珈老師		
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 結合輕有氧、伸展、核心訓練、阻力訓練、肌耐力等，藉由運動擺脫身體因平常姿勢及壓力，或慣性造成不平衡的部分緊繃痠痛、矯正骨架、塑造曲線身形、提升免疫力及睡眠品質。		
上課 時間	每週三、五 09：00~10：00	上課 地點	4 樓舞蹈教室
教材	彈力圈、彈力繩		
備註	1.服裝、毛巾、水壺、瑜珈墊自理。2.男女皆收。		