

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	居家用電與電器維修(夜)	授課 老師	翁國基
教師 經歷	高雄應用科技大學畢 海軍艦艇電機士 電子公司產業機具維修工程師 曾任與航運公司電機工程師維修課主管 現任教於社區大學		
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 家電是生活中不可缺少，但故障要如何即時解決?本課程經由精闢講解與實務演練，讓你輕鬆學習家電基本的修理技能。課程中可攜實物電器與老師一起研討與查修。 稍具電器維修經驗或有興趣動手維修的入門課程。 教師備有螺絲起子、尖嘴鉗斜口鉗、三用電表等常用手工具等供講解與動手實作。 同學可攜相關電器研討與故障查修。		
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	課程相關內容簡報供投影機播放		
備註	上課需自備的東西：無 學員可攜相關量測儀器與工具等 亦可攜實物電器研討與現場查修		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	智慧型手機生活應用(日)	授課 老師	郭千華
教師 經歷	教育部高齡自主學習團體帶領人 四維長青學苑手機班講師 社區發展協會手機班講師		
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 課程以輕鬆、深入淺出的教學方式，融入大眾運輸應用程式的使用、Google 地圖的功能，以及進行戶外教學實地演練這些工具的應用，幫助學員更深入地了解如何在生活中利用科技來解決相關問題。		
上課 時間	星期一早上 9:00-11:00	上課 地點	6 樓研習教室(一)
教材	講師自行編輯，每學期收費 50 元		
備註	上課需自備的東西：智慧型手機		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	經絡穴道健康法 B ~神奇穴道不求人 (夜)	授課 老師	蘇景星
教師 經歷	<p>經歷：樹人醫校專任教師、中醫推拿師、經絡推拿師</p> <p>現職：長青學苑傳承大使、高市社教館推廣班講師、燭光協會…</p>		
教學 內容 介紹	<p>(請約以 50 字內簡單介紹)</p> <p>經由簡單的生活對話，講講經絡，認識穴道，找回自己的健康，不分男女老少皆能養生保健護一生。</p>		
上課 時間	每周三晚上 19:00-21:00	上課 地點	六樓研習教室(二)
教材	第一堂課登記團購，約 350 元。		
備註	<p>上課需自備的東西：</p> <p>1. 愉快的心情，身心靈整體放鬆。2. 紙、筆、耳朵。</p>		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	旅遊日語快樂學 1(夜)	授課 老師	黃美蘭
教師 經歷	四維長青學苑日語講師 10 年 社教館日語講師 10 年		
教學 內容 介紹	<p>自助旅行經驗分享：</p> <p>①訂房②機艙內③入關④住宿⑤用餐⑥購物⑦娛樂</p> <p>⑧交通⑨問路⑩遇到麻煩等實務會話練習。</p> <p>學成後讓你更能安心享受自助旅行的樂趣。</p>		
上課 時間	星期四晚上 19:00-21:00	上課 地點	6 樓研習教室(一)
教材	<p>「旅行日語用語集」、「旅遊日語會話練習」</p> <p>-自行彙編 350 元</p>		
備註	上課需自備的東西：快樂的心情		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	日文 50 音入門(夜)	授課 老師	黃美蘭
教師 經歷	四維長青學員日語講師 10 年 社教館日語講師 10 年		
教學 內容 介紹	從 50 音認識開始，再進入簡易的單字，會話練習，讓學員能輕鬆學習。 (上課全程錄音，再上傳雲端，讓學員不怕請假中斷學習)		
上課 時間	星期五晚上 19:00-21:00	上課 地點	7 樓研習教室
教材	『隨身聽寫 50 音』--大新書局 90 元 『文化初級日本語 1』--大新書局 580 元		
備註	上課需自備的東西：空白筆記本		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	桌球 B(夜)	授課 老師	柯沛綸
教師 經歷	台北市芝山國小總教練 台北市百齡國小助理教練 高雄市福山國小助理教練 高雄市三民國中助理教練 高雄市民族國中助理教練		
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 經由耐心的教學及動作講解，利用現代科學化的練習模式，並教授專業的運動訓練、防護、飲食知識，讓你快樂打桌球。		
上課 時間	每週四晚上 19:00~21:00	上課 地點	地下室桌球室
教材			
備註	上課需自備的東西：球拍、水		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	芭蕾瑜珈(夜)	授課 老師	謝以玲
教師 經歷	文化大學舞蹈系畢業 君逸瑜珈師資、小港社教館瑜珈教師、鳳山社區大學瑜珈教師、美國 NAHA 認證芳療師、身體經絡調理師		
教學 內容 介紹	結合瑜珈體式法、彼拉提斯及芭蕾基本動作，雕塑健康良好及優雅的 體態，訓練身體的協調性，鍛鍊核心肌群，達到自我精氣神的提升。		
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：舞鞋、或防滑襪、毛巾、水、啞鈴(1KG*2)、彈力 圈*2		

高雄市立社會教育館教育推廣班 課程內容

班別	極球有氧(日)	授課 老師	陳怡萍(Gina)
教師 經歷	健身工廠：舞動有氧 活力健身：活力有氧 竹北歐洲之星社區：肌力有氧與器具(彈力帶、瑜珈小球)核心肌耐力 訓練 LADEY 樂境舞蹈空間：肌力有氧與徒手核心肌耐力訓練		
教學 內容 介紹	(請約以 50 字內簡單介紹) 藉用極球搭配臀、腿、腹訓練之有氧動作，增加肌力有氧運動的趣味性，可訓練心肺、體態雕塑、手眼協調。非常適合初學者、樂齡者和沒有在運動的你喔！		
上課 時間	每週二、五早上 10:20-11:20	上課 地點	5 樓舞蹈教室
教材	極球(老師會準備)		
備註	上課需自備的東西：瑜珈墊、水與毛巾		