

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	輕鬆減醣好健康		授課 老師	劉怡辛
教師 經歷	<div>➤ 港都社區大學-減醣好好/講師(現職)</div> <div>➤ 辛康健康管理工作室/負責人(現職)</div> <div>➤ 川紗服飾形象造型/負責人(現職)</div> <div>➤ 漾新聞高雄市 7 所社區大學成果展創意迎春派對展現共學樂 2024/01/27</div> <div>➤ 台灣媒體素養計畫 2024 春季班媒體素養融入式課程獲全國促進會徵選於 2024/9 秋季班執行</div> <div>➤ 魅力港都-HELLO!鼓山；好好生活工作坊聯合課程生活美學劉怡辛老師 2024/3/23</div> <div>➤ 日月光半導體製造股份有限公司社團健康講座 2024/01/23 南方科技城高雄廣播電台-主題健康管理快樂老趣擔任受訪來賓 2023/12/15</div> <div>➤ 港都美學講座系列-穿出魅力:搭出好身形擔任主講人 2023/10/30</div> <div>➤ 國立教育廣播電台-做新生活，活出新自己擔任受訪來賓 2023/01/30</div> <div>➤ 高雄傳統藝術園區豫劇團教育訓練擔任主講人 2022/08/16</div> <div>➤ 財團法人商業發展研究院打造表禮如儀的形象魅力擔任主講人 2021/03/12</div>			
教學 內容 介紹	<div>減醣課程主要在教導學員：</div> <div>1、了解身體對醣的需求程度</div> <div>2、醣與疾病的相關聯</div> <div>3、日常生活如何輕鬆自在減醣</div> <div>4、減醣食物也可以很美味</div>			
上課 時間	星期三 09:00-11:00	上課地點	6 樓研習教室(一)	
教材	簡報、投影片、照片			
備註	上課自備品：紙、筆			

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	八字養生～姓名造好運	授課 老師	徐英忠
教師 經歷	中鋼易經社姓名學講師 屏東，高雄，台南救國團，國立台南美學館/八字生肖姓名學講師 南榮技術學院姓名學講師 屏東縣屏北社區大學講師		
教學 內容 介紹	12 生肖命名喜忌用字解說，嬰兒命理，成人改名的細節。 以姓名學算命，快速論斷健康，婚姻，事業，功名，財運，貴人，考試，子女，吉凶。食物五行與中草藥的養生祛病保健知識。其他命理探討改變人生。一人上課，全家受用。是超值的課程。		
上課 時間	星期二 19:00-21:00	上課 地點	6 樓研習教室(二)
教材	自編教材		
備註	上課需自備的東西：筆，筆記本		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	不老頑童樂齡桌遊	授課 老師	溫慶茹
教師 經歷	1964 年生於新北基隆。現任：高雄十方藝術協會理事、正修科技大學電子系計畫協同老師、社團法人高雄市親愛的關懷協會:美術老師、衛服部預防及延緩失能方案指導老師，並從事水墨畫創作與教學。聯展 N 次。		
教學 內容 介紹	課程融入老幼共學的延伸學習，藉由桌面遊戲及建構式積木等媒材，分別設計「社交及認知訓練」、以及「生命懷舊課程」，增進社交活動及朝向促進代間學習目標。		
上課 時間	星期五 09:00-11:00	上課 地點	5 樓研習教室
教材	Lasy 積木、桌面遊戲		
備註			

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	輕鬆學日語 1	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	從簡易的單字. 漸進式文法解說，輕鬆的會話練習，讓學生 日學習無壓力		
上課 時間	星期五 19:00-21:00	上課 地點	6 樓研習教室(一)
教材	『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 會現場錄音，上傳雲端，同學可以不怕因請假而中斷學習		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	筋膜瑜珈	授課 老師	董益甄(芳 瑤)
教師 經歷	早療、協和活動中心、老爺里活動中心、中庄郵局、屏東電信局及光療老人活動中心瑜珈老師。		
教學 內容 介紹	通過阻力教材來雕塑身體線條，使用花生球讓筋膜放鬆，有效的改善腰酸背痛，幫助身體肌肉更規律地放鬆訓練穩定核心、專注感受和呼吸，並將核心力量帶到全身，達到全身穩定和協調。		
上課 時間	星期三 09:00-11:00	上課 地點	5樓舞蹈教室
教材	無		
備註	1. 服裝、彈力圈、啞鈴、花生球、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	增肌燃脂訓練	授課 老師	鍾舜
教師 經歷	樹德科技大學體適能中心:團課教練、櫃台教練、國高中拳擊運動選手。		
教學 內容 介紹	透過徒手與器材訓練包括胸、背、肩、腿、臀、手臂、核心、心肺等，藉由專業教練帶領學員進行各種有氧與爆發力等訓練，讓肌力與心肺能力提升，生活變得更輕鬆。		
上課 時間	星期四 19:00-21:00	上課 地點	地下室體能訓練工房
教材	啞鈴、槓鈴、壺鈴、藥球、健身器材等		
備註	上課需自備的東西：毛巾、水壺、替換衣物、瑜珈墊		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	正念芳香瑜珈		授課 老師	張雅玲
教師 經歷	<ul style="list-style-type: none">● 小港區合作里-社區成人瑜珈教師● 金星(優然)舞蹈教室-成人瑜珈教師/親子瑜珈教師● 洛克健身館-成人瑜珈 & 兒童瑜珈教師● 小港/前鎮/大寮/旗津/楠梓/彌陀親子館-兒童瑜珈/正向教養/親子感統活動講師● 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/兒童瑜珈/感統積木/藝術創作活動教師● 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● 小港區桂林親子歡樂屋-親職講座講師/感統律動/兒童瑜珈教師● 草衙親子行動站-正向教養親職講座講師● 小港文親幼兒園/前鎮區偉立幼兒園-兒童瑜珈教師● 財團法人天主教白永恩基金會-暑期夏令營幼兒律動教師● 天使心家族社會福利基金會-暑期夏令營親子瑜珈教師 現職： <ul style="list-style-type: none">● 高雄市立社會教育館推廣教育班-成人瑜珈教師● 美憶瑜珈運動館-成人瑜珈教師● 小港區全日健身運動館-成人瑜珈教師● 小港區宏亮里-社區成人瑜珈教師● 聯合鋼鐵股份有限公司-到府成人瑜珈教師● 無障礙之家-到府成人瑜珈教師● 財團法人高雄市私立小天使家園-親子活動/幼兒活動教師● 米璐空中瑜珈教室-兒童瑜珈教師● 前鎮區佑昇幼兒園-兒童瑜珈教師			
教學 內容 介紹	從脈輪舞強化心肺熱身，再透過呼吸調息輔助瑜珈體位，著重自我覺察與身心靈平衡，適度的肌力以及伸展體位鍛鍊，對身體達到保護減緩老化，從基礎慢慢引導，以階段式正向體位教學，讓每個人可依適合自己強度學習，最後大休息透過精油芳香與頌鉢深度放鬆，達到身心愉悅。			
上課 時間	星期三 10:00-12:00	上課 地點	4樓舞蹈教室	
教材				
備註	上課需自備的東西：瑜珈墊、運動毛巾、白開水			

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	植物療癒過生活	授課 老師	黃靖倫
教師 經歷	<ul style="list-style-type: none"> ● 中華花草生活藝術協會理事長 ● 國立屏東科技大學花藝設計與應用課程講師 ● 統一企業 Afternoon Tea 花藝園藝課程講師 ● 統一時代百貨(夢時代)花藝課程講師 ● 臺華窯專任花藝講師 ● 台北亞索畫廊專任花藝講師 ● 勞工大學植物療癒課程講師 		
教學 內容 介紹	<p>以植物為媒介，課程設計以植物療癒五感（眼. 耳. 鼻. 舌. 手）為基礎，結合栽培種植，園藝及花藝的技巧手法一起來玩植物，讓花草以多元的方進入生活，豐富視野，紓緩壓力，身心平衡，開心過生活</p> <p>教學特點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基礎植物知識的教學傳達，讓學員了解不同面向的植物 ex: 香草，多肉，觀花，觀葉……. 2. 讓學員親手動手做流行的花藝園藝作品，以不同型態的植物為媒介，達到生活紓壓的效果 		
上課 時間	星期二 19:00-21:00	上課 地點	7 樓研習教室
教材	自編教材(另需材料費:與同學討論課程後收費)		
備註	上課需自備的東西：剪刀. 保利龍膠(或熱融膠). 顏料（建議壓克力顏料）. 水彩筆及洗筆用具		