

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	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 <p>現職：</p> <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	<p>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。</p>			
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			