

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	毛線鉤針棒針編織	授課 老師	莊惠雪
教師 經歷	旗津國中:家政代課 旗津老人活動中心 山明里教毛線課		
教學 內容 介紹	學習基本編織技巧，編織圍巾、椅墊等作品		
上課 時間	週二 19:00-21:00	上課 地點	6樓研習教室(二)
教材	別線、輪針、鉤針、主線		
備註	上課需自備的東西：小剪刀、筆、材料費 1300 元		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	聽新聞學日語 1	授課 老師	黃美蘭
教師 經歷	社區大學長青學苑日語講師、救國團日語講師		
教學 內容 介紹	經由簡易新聞報導內容的閱讀，從時事新聞中了解日本的風俗民情，同時可從播報音檔中做日文聽力練習；並就相關聯的文型解說，能訓練日文的閱讀能力。		
上課 時間	週四 19:00-21:00	上課 地點	6樓研習教室(一)
教材			
備註	1.需具文法基礎。2.「NHK 簡易新聞」老師自行彙編 350 元。3.初學者請勿報名		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	綜合肌能訓練	授課老師	戴珮淳
教師經歷	<ul style="list-style-type: none"> ·5年以上中高齡運動教學經驗 ·一對一高齡運動訓練 ·團體燃脂有氧、階梯有氧運動 ·團體功能性肌力訓練 ·功能性體適能檢測 ·社區關懷據點預防及延緩失能照護方案模組活動帶領 ·養護機構體適能健康促進課程 ·身心障礙日照據點體適能課程 ·失智據點預防及延緩失能失智課程 ·牡丹鄉石門國小附設幼兒園幼兒體適能 ·牡丹鄉石門國小課扶班兒童體適能 ·108年台灣基督長老教會松年大學樂齡體適能課程講師 ·110年弘道老人福利基金會潮州志工站志工在職訓練講師 ·111年屏東縣文化健康站照服員種子培力計畫體適能課程講師 ·112-113年暑期教師赴公民營機構研習體適能課程講師 ·112年牡丹鄉元旦健走活動開場暖身操帶領 ·113年牡丹鄉石門村村運活動開場暖身操帶領 ·113年崁頂鄉力社國小母親節活動、暑期夏日樂活體適能運動 ·113年牡丹鄉樂齡學習中心辦理照服員增能課中高齡運動課程設計講師 		
教學內容介紹	<p>綜合肌能訓練課程著重於增強核心肌群、提升平衡與穩定性。課程中使用彈力帶、繩梯，透過不同動作組合，強化全身肌肉協調性並改善體態。</p>		
上課時間	週三 19:00-21:00	上課地點	迪斯可室
教材	彈力帶、繩梯		
備註	上課需自備的東西：毛巾、水		