

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

1. 課程名稱：中高齡綜合肌能訓練(日)		教師：戴珮淳
週次	大綱內容(課程進度)	
01	甜甜圈上肢肌力訓練	
02	下肢肌力訓練(彈力帶)	
03	上肢肌力訓練(彈力帶)	
04	彈力球(上下肢肌力訓練)	
05	繩梯訓練(動態平衡及敏捷訓練)	
06	超級奧塔格(下肢肌力及動靜態平衡訓練)	
07	甜甜圈上肢肌力訓練	
08	下肢肌力訓練(彈力帶)	
09	上肢肌力訓練(彈力帶)	
10	彈力球(上下肢肌力訓練)	
11	繩梯訓練(動態平衡及敏捷訓練)	
12	超級奧塔格(下肢肌力及動靜態平衡訓練)	
13	甜甜圈上肢肌力訓練	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

2. 課程名稱：就要烏克-烏克就要(夜)		教師： 梁子謙
週次	大綱內容(課程進度)	
01	烏克麗麗介紹、動作講解、C 大調基礎樂理	
02	和弦與節奏型，歌曲：隱形的翅膀	
03	切分拍 Folk rock 節奏型、卡農和弦進行，歌曲：小手拉大手	
04	烏克麗麗 T1213121 八分音符指法講解，歌曲：寶貝	
05	三指法與四指法，歌曲：舒伯特-野玫瑰	
06	進階指法 T231，歌曲：彩虹	
07	十六分音符講解，歌曲：浪子回頭	
08	調性講解，F 大調音階	
09	F 大調單音練習，生日快樂歌、小步舞曲	
10	F 大調和弦練習，童話	
11	順階和弦講解	
12	演奏曲介紹，歌曲：龍貓演奏曲	
13	總複習	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

3. 課程名稱：進階越南語 1(夜)		教師：鄭垂莊
週次	大綱內容（課程進度）	
01	Cần chuẩn bị gì trước khi đi Việt Nam ? (準備去越南需要什麼?)	
02	Ở Khách sạn (在飯店)	
03	Ở nhà hàng (在餐廳)	
04	ÔN TẬP (複習)	
05	Thi giữa kỳ (小考試)	
06	Làm quen với cuộc sống ở Việt Nam (認識越南的生活)	
07	Tình bạn (友誼—交朋友)	
08	Chăm sóc sức khỏe (身體健康)	
09	ÔN TẬP (複習)	
10	Tham quan-Du lịch (參觀-旅遊)	
11	Giải trí (娛樂)	
12	Giao thông Việt Nam (越南交通)	
13	Thi hết khóa (期中考)	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

4. 課程名稱：快樂學日語 50 音(夜)		教師： 吳章瑤
週次	大綱內容(課程進度)	
01	1. 日本語文字(字源) 2. 清音(平假名)一	
02	1. 清音(平假名)二 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	
03	1. 清音(平假名)三 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	
04	1. 清音(片假名)四 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	
05	1. 清音(片假名)五 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	
06	1. 濁音、半濁音一 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	
07	1. 濁音、半濁音二 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	
08	1. 拗音一 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	
09	1. 拗音二 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	
10	1. 促音一 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	
11	1. 促音二 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	
12	1. 長音、重音 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	
13	1. 招呼用語 2. 相關單字介紹 3. 其他補充	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

6. 課程名稱：水墨畫 A(日)		教師： 洪廣煜
週次	大綱內容(課程進度)	
01	介紹課程內容，使用工具。 花鳥畫- 葡萄、絲瓜、凌霄花、紫藤等藤蔓類。	
02	梅蘭竹菊四君子畫法。	
03	荷花、松樹畫法。	
04	麻雀、小雞畫法。	
05	公雞、母雞、鴨子畫法。	
06	芙蓉、牡丹畫法。	
07	中型禽鳥畫法。	
08	山水畫-各類樹木畫法。	
09	山石各類皴法。	
10	瀑布畫法。	
11	雲霧處理。	
12	春景、夏景山水。	
13	秋景、冬景山水。	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

7. 課程名稱：水墨畫 B(夜)		教師：林慧瑾
週次	大綱內容(課程進度)	
01	水墨畫工具及材料之說明與示範	
02	談筆墨宣紙的特性及技法的說明與示範	
03	梅花的結構特色及表現說明及示範	
04	蘭花的結構特色及表現說明及示範	
05	竹子的結構特色及表現說明及示範	
06	菊花的結構特色及表現說明及示範	
07	寫意花卉的造型及構圖說明與示範	
08	山水畫的簡介及樹的畫法及示範	
09	各種樹葉寫意及工筆的畫法及示範	
10	山石各種皴法的表現與示範(一)	
11	山石各種皴法的表現與示範(二)	
12	如何應用樹石完成作品之說明與示範	
13	談水墨畫完成之落款及用印的知識	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

8. 課程名稱：慢活書藝～書法 A(日)			教師：林娜
週次	大綱內容(課程進度)		
	楷書、基本筆畫	篆書：吳昌碩	行書：趙孟頫
01	書法認識、文房四寶	P. ~8	
02	橫畫、豎畫	P. ~9	
03	橫豎、橫撇	P. ~10	
04	豎橫、撇	P. ~11	
05	平撇	P. ~12	
06	捺、橫捺	P. ~13	
07	點、上點、右點、左點		P. ~64
08	挑、豎挑		P. ~65
09	豎鉤、右弧鉤		P. ~66
10	橫撇鉤、橫豎鉤		P. ~67
11	左弧鉤、橫左弧鉤		P. ~67
12	下弧鉤、豎橫鉤	總複習 114-2 期教學課程	
13	總結：成果發表與觀摩		
註：進階學員會另安排學習內容，每位學員皆個別指導。			

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

9. 課程名稱：慢活書藝～書法 B(日)			教師：林娜	
週次	大綱內容(課程進度)			
	楷書初級班	篆書：吳昌碩	隸書	行書：趙孟頫
01	書法認識、文房四寶	P. ~8	P. ~32	
02	橫畫、豎畫	P. ~9	P. ~33	
03	橫豎、橫撇	P. ~10	P. ~34	
04	豎橫、撇	P. ~11	P. ~35	
05	平撇	P. ~12	P. ~36	
06	捺、橫捺		P. ~37	
07	點、上點、右點、左點		P. ~38	P. ~64
08	挑、豎挑		P. ~39	P. ~65
09	豎鉤、右弧鉤		P. ~40	P. ~66
10	橫撇鉤、橫豎鉤		P. ~41	P. ~67
11	左弧鉤、橫左弧鉤		P. ~42	P. ~68
12	下弧鉤、豎橫鉤	總複習 114-2 期教學課程		
13	總結：成果發表與觀摩			
註：進階學員會另安排學習內容，每位學員皆個別指導。				

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

10. 課程名稱：書法教學(夜)		教師：張富順
週次	大綱內容(課程進度)	
01	1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書	
02	1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書	
03	1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書	
04	作品賞析及解說運用	
05	1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書	
06	1. 楷書基本筆法 2. 千字行書、草書	
07	1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書	
08	作品賞析及解說運用	
09	1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書	
10	1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書	
11	1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書	
12	1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書	
13	總複習、書寫作品及講析	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

11. 課程名稱： 時尚拼布趣（夜）		教師：姚秀麗
週次	大綱內容(課程進度)	
01	折疊小錢包：布襯運用，折紙方式縫製成袋/A 字裙：製圖	
02	折疊小錢包：中國盤釦的縫法說明/ A 字裙：排布和裁剪	
03	山茶花手機袋：貼布縫的技巧說明/ A 字裙：拉鍊車法	
04	山茶花手機袋：結合五種刺繡技法/ A 字裙：裙的總組合	
05	山茶花手機袋：壓棉技巧說明/ A 字裙：裙腰處理並完成	
06	山茶花手機袋：袋形完成/交叉領上衣：製版	
07	小蜜蜂提袋：小蜜蜂拼圖說明/交叉領上衣：排布和裁剪	
08	小蜜蜂提袋：表布的組合/交叉領上衣：衣身組合	
09	小蜜蜂提袋：提把製作與壓棉說明/交叉領上衣：領片貼邊製作	
10	小蜜蜂提袋：袋形表布與裡布的完成/交叉領上衣：袖子組合	
11	吉祥如意小錢包：應用布襯與布的貼布技法/交叉領上衣：總組合	
12	吉祥如意小錢包：應用八仙彩刺繡法/如何修改裙、褲長度	
13	吉祥如意小錢包：圓形拉鍊與滾條技法/裙子一般拉鍊部份車縫	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

12. 課程名稱：跨域美學—手繪生活藝術(夜)		教師：張惠英
週次	大綱內容(課程進度)	
01	色鉛筆	
02	釉下彩(馬克杯)	
03	烙畫(木材質)	
04	烙畫(木材質)	
05	油畫棒	
06	油畫棒	
07	編織	
08	編織	
09	烙畫(皮革)	
10	烙畫(皮革)	
11	色鉛筆	
12	葉畫	
13	葉畫	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

13. 課程名稱：零門檻手機攝影美學(夜)		教師：林鴻文
週次	大綱內容(課程進度)	
01	相見歡/手機能作啥?	
02	手機攝影軟體介紹	
03	拍照技巧	
04	錄影技巧	
05	構圖技巧	
06	拍攝／錄影／實戰演練	
07	拍攝／錄影／實戰演練	
08	後製剪輯軟體介紹	
09	後製剪輯軟體介紹	
10	後製剪輯軟體介紹	
11	社群媒體實戰應用實戰	
12	實戰演練	
13	實戰演練	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

14. 課程名稱：心靈茶療（日）		教師：孔羚力
週次	大綱內容(課程進度)	
01	課程特色介紹、茶療對生活的影響及必要性、茶道展演	
02	現在茶席文化的深度體驗	
03	五感讀茶－黃茶的稀有	
04	五感讀茶－綠茶的鮮味	
05	五感讀茶－山茶的靈性	
06	茶席之美延伸生活美學	
07	茶帖的意境之美與創作	
08	沏茶技巧-1	
09	沏茶技巧-2	
10	沏茶技巧-3	
11	與道同行與心同在的妙境	
12	與道同行與心同在的妙境	
13	茶道成果展	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

15. 課程名稱：FUN 心二胡(夜)		教師：盧志遠
週次	大綱內容(課程進度)	
01	至少還有你-快樂按音指法	
02	月娘茶-幽默節奏練習	
03	至少還有你-腦力演奏合聲	
04	月娘茶-快樂按音指法	
05	博杯-幽默節奏練習	
06	博杯-腦力演奏合聲	
07	新不了情-快樂按音指法	
08	新不了情-幽默節奏練習	
09	新不了情-腦力演奏合聲	
10	到不了-快樂按音指法	
11	到不了-幽默節奏練習	
12	到不了-腦力演奏合聲	
13	演奏觀摩	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

16. 課程名稱：流行二胡(夜)		教師：盧志遠
週次	大綱內容(課程進度)	
01	基本樂器使用-快樂按音指法	
02	基本樂器使用-幽默節奏練習	
03	基本樂器使用-腦力演奏合聲	
04	歡樂頌-快樂按音指法	
05	遊子吟-幽默節奏練習	
06	丟丟銅-腦力演奏合聲	
07	同學自選-快樂按音指法	
08	同學自選-幽默節奏練習	
09	同學自選-腦力演奏合聲	
10	同學自選-快樂按音指法	
11	同學自選-幽默節奏練習	
12	同學自選-腦力演奏合聲	
13	演奏觀摩	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

17. 課程名稱：快樂學英文(夜)		教師：張華玲
週次	大綱內容(課程進度)	
01	認識新同學 + 補充講義/簡單對話	
02	Chapter 4, Lesson 1 - 2	You look Great!
03	Chapter 4, Lesson 3 - 4	Keep up the Good Work
04	Chapter 4, Lesson 5 - 6	You can Do it!
05	閱讀文章 一	
06	Chapter 5, Lesson 1 - 2	Returning to Subject
07	Chapter 5, Lesson 3 - 4	Interrupting
08	Chapter 5, Lesson 5 - 6	Opening a Meeting
09	閱讀文章 二	
10	Chapter 6, Lesson 1 - 2	Asking for Help!
11	Chapter 6, Lesson 3 - 4	You Are Very Kind.
12	Chapter 6, Lesson 5 - 6	Apologizing!
13	玩單字遊戲 :Kahoot / Quizlet 歌曲教學 “History by One Direction”	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

18. 課程名稱：英語會話(夜)		教師：張華玲
週次	大綱內容(課程進度)	
01	1. 課程介紹、認識學員 2. 補充講義-日常生活會話或閱讀	
02	1-1 Planning a Trip Aboard 1-2 Purchasing Airline Ticket 閱讀 Reading 3：開普敦 — 繽紛朵彩之嘍 Colorful Cape Town	
03	1-3 Buying Traveler' s Checks 開普敦 — 繽紛朵彩之嘍 Colorful Cape Town	
04	1-4 Packing 閱讀 Reading 1：海灣霧城---舊金山 San Francisco: The Golden Gate	
05	1-5 Getting to the Airport 海灣霧城---舊金山 San Francisco: The Golden Gate	
06	2-1 Checking in 2-2 Flight Delay	
07	2-3 Baroding 2-4 In Transit	
08	3-1 After Takeoff 3-2 In-Flight Service	
09	3-5 Getting Airsick 冰島秘境 - Exploring the Depths of Iceland	
10	3-6 The Approach 冰島秘境 - Exploring the Depths of Iceland	
11	4-1 Landing at the Airport 4-2 Immigration	
12	4-3 Luggage 4-4 Lost Luggage	
13	4-5 Customs 4-6 Getting Lost in the Airport Terminal 歌曲教學 “History by One Direction”	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

19. 課程名稱：快樂聽說學日語 3(夜)		教師：吳昭梅
週次	大綱內容(課程進度)	
01	もう行きましたか? 能夠一邊詢問對方的過去經歷和興趣, 一邊邀約對方去吃飯、購物或者參加活動。	
02	このあと、どうしますか? 跟朋友一起外出時, 能夠商議之後做什麼, 去哪裏等事情。	
03	パンダがかわいかったです 一起參加了活動之後, 能夠向對方傳達自己的感想。	
04	日本生活小常識 ①日本的城堡 ②名牌折扣商場 / 暢貨中心(Outlet Mall) ③職業摔角	
05	どこで日本語を勉強しましたか? 能夠簡單地講述自己學習日語的經驗。	
06	会話は得意です 能夠講述自己學習日語的感想和意見。	
07	日本語をチェックしてもらえませんか? 當日語方面遇到困難時, 能夠向別人請求幫助。	
08	いい練習のし方がありますか? 閱讀網上跟日語學習相關的留言板, 能夠理解當中推薦的學習方法。 日本生活小常識 ①用動畫來學日語 ②地區的日語課程	
09	教室案内 閱讀公民館等的課程介紹, 能夠理解地點, 日期時間等資訊。	
10	合気道をやってみたいんですが... 在政府部門的詢問處等地方, 能夠詢問自己有興趣的課程, 以及能夠理解對方的回覆。	
11	日本語のクラスはどうですか? 能夠詢問朋友、以及能夠回答關於地區的日語課的情況。	
12	高校のとき、少し勉強しました 在參加日語課之前, 能夠回答關於學習經歷和期望等簡短面試。	
13	日本生活小常識 ①公民館(日本的社會教育設施) ②烹飪班、書法、合氣道	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

20. 課程名稱：聽新聞學日語 2		教師：黃美蘭
週次	大綱內容(課程進度)	
01	N008/N009 食物少鹽的研究／21 世紀末冰河將消失一半	
02	N010/N011 黑暗打工／中小學冬天制服的規定	
03	N012/N013 為視障者設置平交道盲文塊／方便的兒童食物的研究	
04	N014/N015 希望騎腳踏車能戴安全帽／外國人能開設網路銀行帳戶	
05	N016/N017 迴轉壽司店裝置 AI 攝影機／人臉辨識系統的購物結帳	
06	N018/N019 改善外國人在商店街丟垃圾的問題／網路購物詐騙	
07	N020/N021 腳踏車的交通事故／中暑的防禦	
08	M022/N023 卡車減少二氧化碳排放的策略／宮崎縣荔枝的競標	
09	N024/N025 鼓勵日本人海外旅遊／防止外國人免稅品逃稅的策略	
10	N026/N027 增強小學生的腳力／合掌屋如何更新屋頂	
11	N028/N029 稻田友善耕作／夏天東京中暑人急增救護車嚴重不足	
12	N031/N031 跨性別廁所用歧視的裁判／政府公務車改為電動車	
13	N032/N033 非洲有 1/5 的人遭受飢餓所苦／AI 機器人代替人工搬運	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

21. 課程名稱：輕鬆學日語 4		教師：黃美蘭
週次	大綱內容(課程進度)	
01	動詞分類、動詞て形變化解說	
02	第 8 課-天氣如何呢?	
03	第 8 課-天氣如何呢?	
04	第 8 課-天氣如何呢?	
05	第 8 課-天氣如何呢?	
06	第 8 課-天氣如何呢?	
07	第 8 課-天氣如何呢?	
08	第 8 課-天氣如何呢?	
09	第 9 課-請仔細聽說明(て形運用)	
10	第 9 課-請仔細聽說明(て形運用)	
11	第 9 課-請仔細聽說明(て形運用)	
12	第 9 課-請仔細聽說明(て形運用)	
13	第 9 課-請仔細聽說明(て形運用)	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

22. 課程名稱：初級日語 7(日)		教師：吳章瑤
週次	大綱內容(課程進度)	
01	第 22 課 どんな 部屋を お探ですか(Ⅰ) (您要找什麼樣的房子呢?) --單字、文法	
02	第 22 課 どんな 部屋を お探ですか(Ⅱ) (您要找什麼樣的房子呢?) --句型、會話	
03	第 22 課 どんな 部屋を お探ですか(Ⅲ) (您要找什麼樣的房子呢?) --練習、問題(1、2)	
04	日常會話及聽力訓練(Ⅰ)	
05	第 23 課 どうやって 行きますか(Ⅰ) (怎麼去) --單字、文法	
06	第 23 課 どうやって 行きますか(Ⅱ) (怎麼去) --句型、會話	
07	第 23 課 どうやって 行きますか(Ⅲ) (怎麼去) --練習、問題(1、2)	
08	日常會話及聽力訓練(Ⅱ)	
09	第 24 課 手伝いに 行きましょうか(Ⅰ) (我去幫你吧) --單字、文法	
10	第 24 課 手伝いに 行きましょうか(Ⅱ) (我去幫你吧) --句型、會話	
11	第 24 課 手伝いに 行きましょうか(Ⅲ) (我去幫你吧) --練習、問題(1、2)	
12	日常會話及聽力訓練(Ⅲ)	
13	其他相關補充訓練	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

23. 課程名稱：基礎韓語快樂學(夜)		教師：胡令珠
週次	大綱內容(課程進度)	
01	自我介紹、請給我一塊餅乾(韓語語順)、韓語母音	
02	自我介紹+興趣、韓語母音 錄製小短片(自我介紹&介紹自己的興趣以及朋友)	
03	歌曲教唱：韓語生日快樂歌(韓語版)、韓語子音	
04	子音、母音加在一起怎麼唸? 歌曲、影片練習子音、母音	
05	我會念韓語+韓語發音規則 I	
06	歌曲教唱：兩隻老虎(韓語版)、熟悉韓語的數字 +韓語發音規則 II	
07	純韓語數字系統 <購物、點餐、時間> 練習	
08	韓語的數字(漢字音系統)<電話號碼、生日、時間等>	
09	小短文閱讀練習(여기는 시장이에요) 錄製小短片(自己完成)	
10	語尾요型練習(1) Be V. 이에요/예요 (2) V. 아/어/여요	
11	是、不是(韓語 Be V.) 介紹 錄製介紹物品的小短片 韓語助詞：은/는/이/가...	
12	有、沒有、在、不在	
13	總檢視：(1) 看到字都會念 (2) 我可以用韓語自我介紹&介紹我的朋友 (3) 在餐廳點餐 (4) 完整的句子表達(熟悉語尾變化)	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

24. 課程名稱：經絡穴道健康法(夜)		教師：蘇景星
週次	大綱內容(課程進度)	
01	經絡穴道養生保健概論：1. 12 時辰與 12 經絡之對應 2. 簡介 12 正經與任督二脈	
02	經絡穴道養生保健概論：3. 推拿始末 4. 推拿按摩順序	
03	經絡穴道養生保健概論：5. 常用取穴法、補瀉手法 6. 推拿按摩禁忌	
04	經絡穴道養生保健概論：7. 「經絡穴道」按摩的作用 8. 介紹 12 經絡五腧穴：井、榮、俞、經、合	
05	經絡穴道養生保健概論：9. 認識「四總穴、六總穴」 10. 認識「八總穴、八會穴」	
06	經絡穴道養生保健概論：四季養生保健	
07	認識膽經：膽經始末	
08	認識膽經：膽經始末	
09	認識膽經：膽經養生保健	
10	認識膽經：膽經養生保健	
11	認識膽經：膽經重要俞穴	
12	認識膽經：膽經重要俞穴	
13	「膽經」總結：身心靈整體健康	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

25. 課程名稱：桌球(夜)		教師：曾城結
週次	大綱內容(課程進度)	
01	正手攻球斜線	
02	正手攻球斜線、反手推球斜線	
03	反手推球斜線	
04	正手攻球結合反手推球	
05	正手攻球結合反手推球	
06	正手攻球直線	
07	正手攻球直線、反手推球直線	
08	反手推球直線	
09	正手發下旋球、反手搓球	
10	反手搓球、正手拉球	
11	反手搓球結合正手拉球	
12	補缺訓練	
13	桌球比賽規則講解、分組單打比賽	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

26. 課程名稱：體適能瑜珈(夜)		教師：金昭君
週次	大綱內容(課程進度)	
01	有氧暖身、拜日式、坐姿伸展、背操、側抬腿、核心肌群練習	
02	同上，不定期更換主要延伸動作（拜日式或三角式）	
03	同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服）	
04	同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服）	
05	同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服）	
06	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。	
07	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。	
08	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。	
09	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。	
10	拜日式加站姿平衡、提升學員專注與控制力；視上課情況，加上倒立、體位法練習	
11	拜日式加站姿平衡、平躺腿部開合動作，強化大腿內側與腿部的強化，可幫助減緩膝蓋受力	
12	拜日式加站姿平衡、平躺腿部開合動作，強化大腿內側與腿部的強化，可幫助減緩膝蓋受力	
13	彈力帶加側躺抬腿，強化大腿臀大肌外側肌力	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

27. 課程名稱：彼拉提斯(夜)		教師：洪雀華
週次	大綱內容(課程進度)	
01	腹部基礎動作	
02	脊椎旋轉、腹部核心	
03	肌腱伸展、坐姿扭轉	
04	側踢、側抬腿	
05	半圓擺腿、背部雕塑	
06	腿下拉、側棒式	
07	大腿伸展、腿部雕塑	
08	戲弄式、腰部雕塑	
09	伏地挺身、肩頸伸展	
10	海豹式、反轉棒式	
11	四足跪姿、跪姿側踢	
12	肘撐棒式	
13	撐體棒式	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

28. 課程名稱：極球有氧(日)		教師：陳怡萍
週次	大綱內容(課程進度)	
01	15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腹部)	
02		
03	15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀部)	
04		
05	15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(背部)	
06		
07	15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(下腹部)	
08		
09	15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀與核心)	
10		
11	15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腹部)	
12		
13	15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(背部)	
14		
15	15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀與腿)	
16		
17	15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腿與腹部)	
18		
19	15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀與核心)	
20		
21	15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腹部)	
22		
23	15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(背部)	
24		
25	15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀部)	
26		

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

29. 課程名稱：紓壓頌鉢瑜珈(日)		教師：張雅玲
週次	大綱內容(課程進度)	
01	脈輪舞、氣循環、椅子式、英雄式、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、拜日式、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
02	脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、橋式、船式、拜日式、兔式變化、風箱式、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
03	脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、拜日式、烏龜式變化、鋤式、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
04	脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、腳趾腳踝暖身、困難椅子式、知識式、四足跪姿拍腳放鬆、鴛鴦式暖身前彎、鴛鴦式、半閃電式、閃電式、風箱式扭轉、蝴蝶式、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
05	脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、船式、開髖暖身、烏龜式、花式、半花式、大船式、半船式、閃電式、蝴蝶式、攤屍式、滾背按摩、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
06	脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、樹式、樹式平衡變化側踢前踢轉棒式、站姿劈腿、單腿蹲前踢、白鶴式、蝴蝶式、海星式、牛面式、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
07	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、肩立式、鋤式、魚式、獅子式、鹿式、駱駝式、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
08	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、單邊弓式、雙邊弓式、弓式側翻平衡、大拜式、滾背按摩、兔式、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
09	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、鱷魚式、大拜式、嬰兒睡姿、貓式平衡、貓式側翻抬腿平衡變化、躺姿伸展、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
10	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、橋式、桌子式、單腿桌子式、輪式、兔式、風箱式扭轉、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
11	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、貓式、平板開髖、鴿式、海狗式、鴿王式、牛面式、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
12	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、門門暖身平衡、門門式扭轉變化、鋤式、意識式、能量式、肩立式、肩立式變化、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	
13	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、平板三連變化式、棒式、側棒式、神猴式一字馬劈腿、半閃電式、閃電式、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌鉢大休息	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

30. 課程名稱：輕極球肌力有氧(夜)		教師：陳怡萍
週次	大綱內容(課程進度)	
01	15 分鐘暖身(樂活極球 44、43 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→肩、頸伸展	
02		
03	15 分鐘暖身(樂活極球 44、43 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球按摩	
04		
05	15 分鐘暖身(樂活極球 44、43 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→下半身伸展	
06		
07	15 分鐘暖身(樂活極球 44、43 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球按摩	
08		
09	15 分鐘暖身(樂活極球 44、43 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球伸展	
10		
11	15 分鐘暖身(樂活極球 44、43 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→全身伸展	
12		
13	15 分鐘暖身(樂活極球 45、44 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球伸展	
14		
15	15 分鐘暖身(樂活極球 45、44 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球按摩	
16		
17	15 分鐘暖身(樂活極球 45、44 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→肩頸伸展	
18		
19	15 分鐘暖身(樂活極球 45、44 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→全身伸展	
20		
21	15 分鐘暖身(樂活極球 45、44 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球按摩	
22		
23	15 分鐘暖身(樂活極球 45、44 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球伸展	
24		
25	15 分鐘暖身(樂活極球 45、44 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→下半身伸展	
26		

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

31. 課程名稱：燃脂肌力訓練(夜)		教師：陳韋宏
週次	大綱內容(課程進度)	
01	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與腿肌力訓練、伸展放鬆	
02	徒手熱身、自主肌力訓練、背與二三頭肌力訓練、伸展放鬆	
03	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與腿肌力訓練、伸展放鬆	
04	徒手熱身、自主肌力訓練、背與核心肌力訓練、壺鈴訓練、伸展放鬆	
05	徒手熱身、自主肌力訓練、胸、核心肌力訓練、伸展放鬆	
06	徒手熱身、自主肌力訓練、腿、背肌力訓練、伸展放鬆	
07	徒手熱身、自主肌力訓練、二三頭、胸肌力訓練、壺鈴訓練、伸展放鬆	
08	徒手熱身、自主肌力訓練、胸、核心肌力訓練、伸展放鬆	
09	徒手熱身、自主肌力訓練、腿、背肌力訓練、伸展放鬆	
10	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與背訓練、與腿、壺鈴訓練、伸展放鬆	
11	徒手熱身、自主肌力訓練、核心與協調訓練、伸展放鬆	
12	徒手熱身、自主肌力訓練、靈敏度、協調訓練、壺鈴訓練、伸展放鬆	
13	徒手熱身、靈敏度、協調、肌力訓練驗收、伸展放鬆	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

32. 課程名稱：全方位肌力燃脂(夜)		教師：王力寬
週次	大綱內容(課程進度)	
01	動態暖身、自主肌力訓練、下半身與核心肌力訓練、伸展放鬆	
02	動態暖身、自主肌力訓練、胸與三頭肌力訓練、伸展放鬆	
03	動態暖身、自主肌力訓練、背與二頭肌力訓練、伸展放鬆	
04	動態暖身、自主肌力訓練、肩與三頭肌力訓練、伸展放鬆	
05	動態暖身、自主肌力訓練、HIIT 靈敏度與協調訓練、伸展放鬆	
06	動態暖身、自主肌力訓練、壺鈴協調爆發力訓練、伸展放鬆	
07	動態暖身、自主肌力訓練、下半身與核心肌力訓練、伸展放鬆	
08	動態暖身、自主肌力訓練、胸與三頭肌力訓練、伸展放鬆	
09	動態暖身、自主肌力訓練、背與二頭肌力訓練、伸展放鬆	
10	動態暖身、自主肌力訓練、肩與三頭肌力訓練、伸展放鬆	
11	動態暖身、自主肌力訓練、HIIT 靈敏度與協調訓練、伸展放鬆	
12	動態暖身、自主肌力訓練、壺鈴協調爆發力訓練、伸展放鬆	
13	動態暖身、HIIT 靈敏度與協調訓練、全身肌力訓練、伸展放鬆	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

33. 課程名稱：增肌燃脂訓練(夜)		教師:鍾舜
週次	大綱內容(課程進度)	
01	徒手熱身、上肢肌力訓練、下肢肌力訓練、伸展放鬆	
02	徒手熱身、全身肌力訓練、核心肌力訓練、伸展放鬆	
03	徒手熱身、全身肌力訓練、核心有氧訓練、伸展放鬆	
04	徒手熱身、全身肌力訓練、滾筒放鬆教學	
05	徒手熱身、背部肌力訓練、手臂肌力訓練、滾筒放鬆教學	
06	徒手熱身、上肢(胸、肩)肌力訓練、核心肌力訓練、訓練後放鬆	
07	徒手熱身、下肢肌力訓練、心肺訓練、訓練後放鬆	
08	徒手熱身、循環式多功能訓練、自主訓練、訓練後放鬆	
09	徒手熱身、全身肌力訓練、核心肌力訓練、訓練後放鬆	
10	徒手熱身、上肢(胸、肩)肌力訓練、心肺訓練、訓練後放鬆	
11	徒手熱身、背部與手臂肌力訓練、核心肌力訓練、訓練後放鬆	
12	動態熱身、下肢肌力訓練、核心肌力訓練、訓練後放鬆	
13	徒手熱身、多功能循環多功能訓練、心肺有氧訓練、訓練後放鬆	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

34. 課程名稱：爆汗美體肚皮舞(日)		教師：邱慧卿
週次	大綱內容(課程進度)	
01	入門養成→基本核心觀念介紹	
02	肚皮舞常用基本動作介紹	
03	定點施力示範說明與練習	
04	腳步、步伐的方位示範與練習	
05	頭、手部動作蛇手練習	
06	胸與肩動作運用練習	
07	頭、手、胸、腳動作加重心移動練習	
08	臀部動作示範與練習	
09	基本 Shimmy 練習	
10	動作流動練習	
11	小品舞碼編排串連	
12	小品舞碼串連+隊型走位練習	
13	成果驗收（舞碼採排演出）心得分享	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

35. 課程名稱：異國風肚皮舞(夜)		教師：賴梅娟
週次	大綱內容(課程進度)	
01	肚皮舞概說(一)、基本姿勢、肚皮舞暖身解說 & 基本步法流動(重心轉換練習)	
02	腹部收縮練習 & 找到跨部與跨部活動的練習+流動 & 舞碼進度	
03	跨部垂直「∞」基本動作練習+流動運動 & 舞碼進度	
04	跨部水平「∞」基本動作練習+流動運動 & 舞碼進度	
05	胸部四點基本練習+流動運動 & 舞碼進度	
06	胸部波動+腹部收縮練習 & 蛇腰技巧訓練 & 舞碼進度	
07	「shimmy」介紹與跨部 shimmy 基本練習+步伐流動 & 舞碼進度	
08	肩膀 shimmy 基本練習+步伐流動 & 舞碼進度	
09	手指和手腕美感介紹練習、手勢串連變化+步伐流動 & 舞碼進度	
10	轉圈動作練習+步伐流動 & 舞碼進度	
11	阿拉伯組數介紹(二)+流動 & 舞碼進度	
12	埃及走組數介紹(二)+流動 & 舞碼進度	
13	期末分組複習，學習心得分享	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

36. 課程名稱：窈窕瑜珈(夜)		教師：洪雀華
週次	大綱內容(課程進度)	
01	暖身基礎動作、拜日式	
02	百次操、樹式	
03	30° 60° 90° 腹部運動	
04	抬臀、樹式	
05	捲曲過頭、上犬式	
06	滾球、三角式	
07	雙腿直膝伸展	
08	交錯伸展、穿針引線式	
09	脊椎前伸展、桌子式	
10	開腿滾動	
11	鋸式、跪姿海狗式	
12	天鵝、站姿前彎變化	
13	環繞世界	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

37. 課程名稱：瑜珈 A(日)		教師：董益甄
週次	大綱內容(課程進度)	
01	暖身、扭轉三角式、平衡、舞姿、版式+夢幻椅式、坐姿核心、大休息	
02	暖身、放鬆筋膜、勇式、單腿側邊平衡、跪姿超人式、側邊核心、大休息	
03	暖身、雙人瑜珈、坐姿前彎、抬頭、左右腹部核心、大休息	
04	暖身、深蹲、動態平衡練習、跪姿抬腿、坐姿踩腳踏車、平躺核心、大休息	
05	暖身、樹式、三角式、膽經筋膜放鬆、側邊點地、棒式核心、大休息	
06	暖身、側邊深蹲、扭轉體位、坐姿抬腿、臥式核心、大休息	
07	暖身、開合跳、臀部肌群鍛鍊、坐姿側邊伸展、側邊核心、大休息	
08	暖身、臀腿鍛鍊、半駱駝式、半倒立、核心弓式轉頸部、大休息	
09	暖身、單腿深蹲、海狗式、鴿式、直劈、貓式、大休息	
10	暖身、相反手腳平衡練習、向前划向後划核心、相撲、百會頂地、大休息	
11	暖身、彈力圈練習、金剛坐、核心鍛鍊、滾輪筋膜放送、大休息	
12	暖身、單腿平衡、鶴式、舞姿、單手拍腳、百次拍打、大休息	
13	暖身、牛面式+伸展、腹部核心鍛鍊、側邊夾臀核心、別針、足功、大休息	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

38. 課程名稱：動力瑜珈(夜)		教師：柯夙娟
週次	大綱內容(課程進度)	
01	瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能狀況	
02	引導靜坐進入體位法，結合體適能、平衡、英雄式	
03	著重英雄式系列課程，強化身體機能	
04	教導呼吸法、核心運用，帶動全身體能增強	
05	肌耐力的訓練、深沈的拉筋課程	
06	延展肌群的耐受力，增強核心力量	
07	配合節奏引導流暢的動作練習，結合音樂強化	
08	輪棒輔助工具課程，全身穴道按摩課程	
09	彈力帶課程	
10	拜日式課程	
11	雙人瑜珈課程	
12	呼吸與能量、核心運動練習	
13	教授洗腸法（隔期）	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

39. 課程名稱：纖體雕塑活力有氧(日)		教師：黃維雯
週次	大綱內容(課程進度)	
01	以最新一期(iParty 1-45, 1/2)(i ENERGY 20-26 肌力+延展訓練)肌力訓練(部分有地板核心訓練)黃金比例訓練第一首暖身及前 3 首關節的暖身, 到第 6. 7. 8. 首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高, 後面再漸漸帶回, (調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋, 延伸延展 2-3 首到結束 (每 30 分休息 1 分鐘), 其餘視情況調整(如有脊椎受傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)	
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09	以最新一期(iParty 18-45)(i ENERGY 3-26, 1/2 肌力+延展訓練) 部分有”地板核心訓練” 黃金比例訓練第一首暖身及前 3 首關節的暖身, 到第 6. 7. 8. 9. 10 首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高, 後面再漸漸帶回, (調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋, 延伸延展 2-3 首到結束 (每 30 分休息 1 分鐘), 其餘視情況調整。	
10		
11		
12		
13		

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

40. 課程名稱：身心靈瑜珈(日)		教師：金昭君
週次	大綱內容(課程進度)	
01	有氧暖身（拜日式 or 擴胸伸背式）、啞鈴重力訓練（不同的體位法）三角式（強化消化系統、平衡內臟）、伸展（不同體位法） 背操（棒式變化式）、側臥（訓練下半身 or 側腹練習） 平躺（強化大腿肌 or 核心肌群）	
02		
03		
04	有氧暖身（拜日式 or 擴胸伸背式）、彈力帶阻力訓練（不同體位法） 站立平衡式（增加專注力、預防憂鬱、增加骨質密度）、伸展（不同體位法） 背操（啞鈴強化腰椎）、側臥（雕塑下半身曲線） 平躺（撕裂腹肌）	
05		
06		
07	有氧暖身（拜日式 or 擴胸伸背式）、啞鈴重力訓練（不同體位法） 海狗式（全身伸展、按摩內臟）、伸展+彈力帶（強化背肌、修飾蝴蝶袖、打造美好挺身材） 背操（不同體位法）、側臥（側抬腿+彼拉提斯呼吸） 平躺（彈力球、凱格爾操強化矯正骨盆）	
08		
09		
10		
11	有氧暖身（拜日式 or 擴胸伸背式）、啞鈴重力訓練（不同體位法） 平行屈蹲（強化背肌+大腿後側）、伸展（不同體位法） 背操（彈力帶）、側臥（彈力帶、強化大腿內外側肌肉） 平躺（強化核心深層肌肉）	
12		
13		

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

41. 課程名稱：輕鬆舞動有氧(日)		教師：黃維雯
週次	大綱內容(課程進度)	
01	為較溫和的有氧運動 以最新一期(iparty 25~44 內容教授)第一首暖身及前 3 首關節的暖身, 到第 6 首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高, 後面再漸漸帶回, 最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束(其中都有設計團體互動的動作, 學生互相熟識)	
02		
03	以(iparty 25~44 受訓內容教授) 第一首暖身, 及前 3 首關節的暖身, 到第 6 首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高, 後面再漸漸帶回, 最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束	
04		
05	以(iparty 25~44 受訓內容教授) 第一首暖身, 及前 3 首關節的暖身, 到第 6 首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回, 最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束	
06		
07	以(iparty 25~44 受訓內容教授) 第一首暖身, 及前 3 首關節的暖身, 到第 6 首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回, 最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束(如有膝蓋傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)或是 <u>上課時請穿戴護膝</u>	
08		
09		
10		
11		
12	以(iparty 25~44 受訓內容教授) 第一首暖身, 及前 3 首關節的暖身, 到第 6 首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回, 最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束(如有膝蓋傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)或是 <u>上課時請穿戴護膝</u>	
13		

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

42. 課程名稱：瑜珈 B(日)		教師：謝以玲
週次	大綱內容(課程進度)	
01-02	基本暖身操、啞鈴肌力鍛鍊、拜日式、山式、站姿前彎、…經絡瑜珈概述、滾筒筋膜放鬆、大休息。	
03-04	基本暖身操、頸肩背部伸展，啞鈴肌力、脊椎旋轉、坐姿前彎、蝴蝶式、上犬式、下犬式、貓式…筋膜放鬆、大休息。	
05-06	基本暖身操、頸肩背部伸展，啞鈴肌力、脊椎旋轉、坐姿前彎、蝴蝶式、上犬式、下犬式、貓式…筋膜放鬆、大休息。	
07-08	基本暖身操、上背肩胛伸展、啞鈴肌力、椅式、三角式、扭轉三角式、英雄式 1、坐角式、牛臉式、後弓式…筋膜放鬆、大休息。	
09-10	基本暖身操、上背肩胛伸展、啞鈴肌力、椅式、三角式、扭轉三角式、英雄式 1、坐角式、牛臉式、單腿鴿式…筋膜放鬆、大休息。	
11-12	基本暖身操、腹部核心肌群強化、啞鈴肌力、平板式、船式、臉朝上背部伸展式、仰臥手抓腳拇趾伸展式、…筋膜放鬆、大休息。	
13-14	基本暖身操、腹部核心肌群強化、啞鈴肌力、仗式、平板式、船式、臉朝上背部伸展式、仰臥手抓腳拇趾伸展式、橋式…筋膜放鬆、大休息。	
15-16	基本暖身操、提高髖關節柔軟度、啞鈴肌力、英雄式 II、伸展斜三角式、扭轉側角式、門門式、瑜珈身印、…筋膜放鬆、大休息。	
17-18	基本暖身操、提高髖關節柔軟度、啞鈴肌力、扭轉側角式、聖哲馬里奇式 I、龜式、…筋膜放鬆、大休息。	
19-20	基本暖身操、鍛鍊身體正面及腿部肌肉、啞鈴肌力、舞王式、樹式、鷹式、頭碰膝式、…筋膜放鬆、大休息。	
21-22	基本暖身操、鍛鍊身體平衡及腿部肌肉、啞鈴肌力、鍛鍊身體正面及腿部肌肉、半月式、扭轉半月式、深度側邊延展式、…筋膜放鬆、大休息。	
23-24	基本暖身操、矯正骨盆脊椎、啞鈴肌力、分腿前彎、單跪伸展式、巴拉瓦伽式、半魚王式、聖哲馬里奇式 III、…筋膜放鬆、大休息。	
25-26	基本暖身操、鍛鍊身體背面肌肉、提升內臟機能、拉弓式、蝗蟲式、棒式、反向棒式、…筋膜放鬆、大休息。	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

43. 課程名稱：塑身瑜珈(夜)		教師：柯夙娟
週次	大綱內容(課程進度)	
01	學員自我介紹，瞭解每位學生身體狀態以調整課程	
02	體位法練習結合呼吸法	
03	局部雕塑課程，修飾手臂、大腿、腹部運動	
04	十二式、拜日式體位法練習	
05	強化各項機能課程	
06	結合律動、舞蹈，增強瑜珈柔軟度與肌耐力	
07	穴道認識、輪棒按摩課程	
08	彈力帶課程	
09	練習呼吸、啟動肌群強化、增加身體免疫力提升	
10	雙人瑜珈	
11	核心地板腹部運動	
12	結合芭蕾把杆課程	
13	總複習、洗腸法（隔期教授）	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

44. 課程名稱：和緩瑜珈(夜)		教師：洪雀華
週次	大綱內容(課程進度)	
01	基礎暖身組合、山式組合訓練	
02	基礎伸展組合、展臂式組合訓練	
03	基礎拜日式暖身組合、前屈式組合訓練	
04	基礎拜日式串連、花環式組合訓練	
05	開髖伸展組合、高弓步式組合訓練	
06	坐姿前屈伸展組合、下犬式組合訓練	
07	肩關節伸展組合、上犬式組合訓練	
08	後背肌群伸展、強化組合訓練	
09	劈叉伸展訓練、三角式組合訓練	
10	蝴蝶式伸展組合、樹式組合訓練	
11	大腿前後肌群伸展組合、金字塔式組合訓練	
12	胸腔擴展訓練、戰士一式組合訓練	
13	大腿內側肌群伸展、半猴神塔式組合訓練	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

45. 課程名稱：瑜珈 D(日)		教師：林紗絹
週次	大綱內容(課程進度)	
01	基本動作解說及上課注意事項	
02	基本動作解說、做動作如何出力和放鬆	
03	基本動作解說、活動脊椎的正反動作	
04	如何轉手輪與腳輪、動作的對稱	
05	如何靠牆壁與毛巾的輔助	
06	雙人動作怎麼去配合	
07	扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆	
08	腹部平衡、動作演練	
09	如何拉腿筋	
10	如何做拱橋式	
11	如何做半倒立姿勢	
12	如何利用所學動作達到全身運動的目的	
13	利用所學瑜珈動作應用日常生活	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

46. 課程名稱：瑜珈 E(夜)		教師：林紗絹
週次	大綱內容(課程進度)	
01	基本動作解說及上課注意事項	
02	基本動作解說、做動作如何出力和放鬆	
03	基本動作解說、活動脊椎的正反動作	
04	如何轉手輪與腳輪、動作的對稱	
05	如何靠牆壁與毛巾的輔助	
06	雙人動作怎麼去配合	
07	扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆	
08	腹部平衡、動作演練	
09	如何拉腿筋	
10	如何做拱橋式	
11	如何做半倒立姿勢	
12	如何利用所學動作達到全身運動的目的	
13	利用所學瑜珈動作應用日常生活	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

47. 課程名稱：核心瑜珈(日)		教師：林亞筠
週次	大綱內容(課程進度)	
01	靜坐(情緒穩定)、頸部繞圈、頭部上下左右旋轉、肩膀旋轉(活化肩頸血液循環)，解說運動注意事項。	
02	坐姿運動，雙手合掌上拉(延展脊椎)、左右側彎拉長側腰、盤腿身體前彎(增強後背肌群延展)、兩腳分腿體前彎(大腿內側延展)、腰部扭轉(加強膀胱機能)。	
03	站姿運動：弓箭步(強化大腿前側機能)、馬步，(訓練大腿肌耐力及穩定度)、三角式側彎、前彎後仰(增加脊椎彈性)。	
04	開展肩關節，活化肩頸血液循環，強健咽喉等呼吸系統;增強下肢肌力、樹式，單腳平衡(訓練脊椎彈性)。	
05	腳踝勾繃及繞圈練習、雙腳彎直震動、握拳開掌手指靈活訓練(各關節部位活動)。	
06	心肺訓練注意事項與呼吸方式，鍛鍊瑜珈體位緩和：放鬆全身肌肉、大休息。	
07	訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓練，正確飲食觀念及呼吸技巧。	
08	鍛鍊瑜珈體位法，核心肌群組合訓練，筋膜放鬆技巧。	
09	訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓練、平衡訓練。	
10	靜坐(情緒穩定)、頸部繞圈、頭部上下左右旋轉、肩膀旋轉(活化肩頸血液循環)，解說運動注意事項。	
11	坐姿運動，雙手合掌上拉(延展脊椎)、左右側彎拉長側腰、盤腿身體前彎(增強後背肌群延展)、兩腳分腿體前彎(大腿內側延展)、腰部扭轉(加強膀胱機能)。	
12	站姿運動：弓箭步(強化大腿前側機能)、馬步，(訓練大腿肌耐力及穩定度)、三角式側彎、前彎後仰(增加脊椎彈性)。	
13	開展肩關節，活化肩頸血液循環，強健咽喉等呼吸系統;增強下肢肌力、樹式，單腳平衡(訓練脊椎彈性)。	
14	腳踝勾繃及繞圈練習、雙腳彎直震動、握拳開掌手指靈活訓練(各關節部位活動)。	
15	心肺訓練注意事項與呼吸方式，鍛鍊瑜珈體位緩和：放鬆全身肌肉、大休息。	
16	訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓練，正確飲食觀念及呼吸技巧。	
17	鍛鍊瑜珈體位法，核心肌群組合訓練，筋膜放鬆技巧。	
18	訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓練、平衡訓練。	
19	靜坐(情緒穩定)、頸部繞圈、頭部上下左右旋轉、肩膀旋轉(活化肩頸血液循環)，解說運動注意事項。	
20	坐姿運動，雙手合掌上拉(延展脊椎)、左右側彎拉長側腰、盤腿身體前彎(增強後背肌群延展)、兩腳分腿體前彎(大腿內側延展)、腰部扭轉(加強膀胱機能)。	
21	站姿運動：弓箭步(強化大腿前側機能)、馬步，(訓練大腿肌耐力及穩定度)、三角式側彎、前彎後仰(增加脊椎彈性)。	
22	開展肩關節，活化肩頸血液循環，強健咽喉等呼吸系統;增強下肢肌力、樹式，單腳平衡(訓練脊椎彈性)。	
23	腳踝勾繃及繞圈練習、雙腳彎直震動、握拳開掌手指靈活訓練(各關節部位活動)。	
24	心肺訓練注意事項與呼吸方式，鍛鍊瑜珈體位緩和：放鬆全身肌肉、大休息。	
25	訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓練，正確飲食觀念及呼吸技巧。	
26	鍛鍊瑜珈體位法，核心肌群組合訓練，筋膜放鬆技巧。	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

48. 課程名稱：瘦身熱力核心有氧(夜)		教師：黃維雯
週次	大綱內容(課程進度)	
01	以最新一期(iParty 18-46, 1/2)(i ENERGY3 3-25, 1/2 肌力+延展訓練)+二首 ZUMBA 2 將進行以肌耐力核心訓練為主(有部分地板核心訓練) 黃金比例訓練第一首暖身及前 3 首關節的暖身, 到第 5. 6. 7. 8. 首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高, 後面再漸漸帶回, (調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋, 延伸延展 2-3 首到結束 (每 30 分休息 1 分鐘), 其餘視情況調整 ☆ (如有脊椎受傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)	
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

49. 課程名稱：瑜珈 F(夜)		教師：林紗絹
週次	大綱內容(課程進度)	
01	基本動作解說及上課注意事項	
02	基本動作解說、做動作如何出力和放鬆	
03	基本動作解說、活動脊椎的正反動作	
04	如何轉手輪與腳輪、動作的對稱	
05	如何靠牆壁與毛巾的輔助	
06	雙人動作怎麼去配合	
07	扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆	
08	腹部平衡、動作演練	
09	如何拉腿筋	
10	如何做拱橋式	
11	如何做半倒立姿勢	
12	如何利用所學動作達到全身運動的目的	
13	利用所學瑜珈動作應用日常生活	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

50. 課程名稱：瑜珈 G(日)		教師：董益甄
週次	大綱內容(課程進度)	
01	暖身、扭轉三角式、平衡、舞姿、版式+夢幻椅式、坐姿核心、大休息	
02	暖身、放鬆筋膜、勇式、單腿側邊平衡、跪姿超人式、側邊核心、大休息	
03	暖身、雙人瑜珈、坐姿前彎、抬頭、左右腹部核心、大休息	
04	暖身、深蹲、動態平衡練習、跪姿抬腿、坐姿踩腳踏車、平躺核心、大休息	
05	暖身、樹式、三角式、膽經筋膜放鬆、側邊點地、棒式核心、大休息	
06	暖身、側邊深蹲、扭轉體位、坐姿抬腿、臥式核心、大休息	
07	暖身、開合跳、臀部肌群鍛鍊、坐姿側邊伸展、側邊核心、大休息	
08	暖身、臀腿鍛鍊、半駱駝式、半倒立、核心弓式轉頸部、大休息	
09	暖身、單腿深蹲、海狗式、鴿式、直劈、貓式、大休息	
10	暖身、相反手腳平衡練習、向前划向後划核心、相撲、百會頂地、大休息	
11	暖身、彈力圈練習、金剛坐、核心鍛鍊、滾輪筋膜放送、大休息	
12	暖身、單腿平衡、鶴式、舞姿、單手拍腳、百次拍打、大休息	
13	暖身、牛面式+伸展、腹部核心鍛鍊、側邊夾臀核心、別針、足功、大休息	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

51. 課程名稱：流動瑜珈(夜)		教師：柯夙娟
週次	大綱內容(課程進度)	
01	瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能狀況	
02	引導靜坐進入體位法，結合體適能、平衡、英雄式	
03	著重英雄式系列課程，強化身體機能	
04	教導呼吸法、核心運用，帶動全身體能增強	
05	肌耐力的訓練、深沈的拉筋課程	
06	延展肌群的耐受力，增強核心力量	
07	配合節奏引導流暢的動作練習，結合音樂強化	
08	輪棒輔助工具課程，全身穴道按摩課程	
09	彈力帶課程	
10	拜日式課程	
11	雙人瑜珈課程	
12	呼吸與能量、核心運動練習	
13	教授洗腸法（隔期）	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

52. 課程名稱：流行 MV 有氧舞蹈(日)		教師：林亞筠
週次	大綱內容(課程進度)	
01	基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學	
02	基礎肢體技巧拆解與練習、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學。	
03	肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
04	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
05	肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
06	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
07	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
08	基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學	
09	律動節奏練習，身體舞感及表演性練習，舞蹈編排呈現	
10	基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學	
11	基礎肢體技巧拆解與練習、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學。	
12	肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
13	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
14	肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
15	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
16	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
17	基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學	
18	律動節奏練習，身體舞感及表演性練習，舞蹈編排呈現	
19	基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學	
20	基礎肢體技巧拆解與練習、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學。	
21	肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
22	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
23	肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
24	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
25	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學	
26	基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

53. 課程名稱：瘋狂肌力核心有氧(夜)		教師：簡婉琳
週次	大綱內容(課程進度)	
01	瘋狂肌力核心有氧	
02	心肺起動有氧	
03	皮拉提斯有氧	
04	重阻力訓練有氧	
05	Tabata 間歇有氧運動	
06	起動身體功能性有氧	
07	背肌、肌力訓練有氧	
08	活力跳跳有氧	
09	腹部核心有氧	
10	身心核心有氧	
11	深蹲腿部訓練有氧	
12	筋膜放鬆有氧	
13	耐心肌力有氧	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

54. 課程名稱：ZUMBA(夜)		教師：林心憶
週次	大綱內容(課程進度)	
01	1. Zumba 簡介 2. 說明運動安全 3. 暖身 4. 基本步型(Salsa、Merengue…)5. 緩和伸展	
02	1. 暖身 2. 基本步型(Salsa、Merengue…) 3. ZUMBA 有氧運動 4. 緩和伸展	
03	1. 暖身 2. 基本步型組合練習 3. ZUMBA 有氧運動 4. 緩和伸展	
04	1. 暖身 2. 基本步型組合練習 3. ZUMBA 有氧運動 4. 緩和伸展	
05	1. 暖身 2. 基本律動組合 3. ZUMBA 有氧運動 4. 緩和伸展	
06	1. 暖身 2. 基本律動組合 3. ZUMBA 有氧運動 4. 緩和伸展	
07	1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+核心訓練 3. 緩和伸展	
08	1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+核心訓練 3. 緩和伸展	
09	1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+肌力訓練組合 3. 緩和伸展	
10	1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+肌力訓練組合 3. 緩和伸展	
11	1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+綜合訓練 3. 緩和伸展	
12	1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+綜合訓練 3. 緩和伸展	
13	1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+綜合訓練 3. 緩和伸展	

高雄市立社會教育館 114-2 期教育推廣班課程大綱

55. 課程名稱：毛線鉤針棒針編織(夜)		教師：莊惠雪
週次	大綱內容(課程進度)	
01	圍巾：起伏針	
02	圍巾：2 下 2 上	
03	圍巾：2 下 2 上	
04	圍巾：2 下 2 上	
05	圍巾：2 下 2 上	
06	椅墊：桂花針	
07	椅墊：桂花針	
08	椅墊：桂花針	
09	椅墊：桂花針	
10	圍巾：麻花針	
11	圍巾：麻花針	
12	圍巾：麻花針	
13	圍巾：麻花針	