

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

<b>班別</b>	中高齡綜合肌能訓練(日)	<b>授課老師</b>	戴珮淳
<b>教師 經歷</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5年以上中高齡運動教學經驗</li> <li>• 一對一高齡運動訓練</li> <li>• 團體燃脂有氧、階梯有氧運動</li> <li>• 團體功能性肌力訓練</li> <li>• 功能性體適能檢測</li> <li>• 社區關懷據點預防及延緩失能照護方案模組活動帶領</li> <li>• 養護機構體適能健康促進課程</li> <li>• 身心障礙日照據點體適能課程</li> <li>• 失智據點預防及延緩失能失智課程</li> <li>• 牡丹鄉石門國小附設幼兒園幼兒體適能</li> <li>• 牡丹鄉石門國小課扶班兒童體適能</li> <li>• 108年台灣基督長老教會松年大學樂齡體適能課程講師</li> <li>• 110年弘道老人福利基金會潮州志工站志工在職訓練講師</li> <li>• 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</li> <li>• 112-113年暑期教師赴公民營機構研習體適能課程講師</li> <li>• 112年牡丹鄉元旦健走活動開場暖身操帶領</li> <li>• 113年牡丹鄉石門村村運活動開場暖身操帶領</li> <li>• 113年炭頂鄉力社國小母親節活動、暑期夏日樂活體適能運動</li> <li>• 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</li> </ul>		
<b>教學 內容 介紹</b>	<p>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、抗力球、甜甜圈，透過不同動作組合，強化全身肌肉協調性並改善體態。</p>		
<b>上課 時間</b>	週二 9:00-11:00	<b>上課 地點</b>	7樓研習教室
<b>教材</b>	彈力帶、繩梯、抗力球、甜甜圈		
<b>備註</b>	上課需自備的東西：毛巾、水		

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

<b>班別</b>	就要烏克-烏克就要(夜)	<b>授課老師</b>	梁子謙
<b>教師 經歷</b>	1. 異邦人音樂工作室-吉他/烏克老師 2. 高餐附中吉他社老師 3. 高餐大吉他社教學		
<b>教學 內容 介紹</b>	認識烏克麗麗樂器基本構造，學習基礎樂理與演奏手法，認識各種節奏型態，學會自彈自唱。		
<b>上課 時間</b>	週二 19:00-21:00	<b>上課 地點</b>	7樓研習教室
<b>教材</b>	愛樂烏克 神奇烏克 快樂四弦琴 烏克麗麗完全入門 24 課		
<b>備註</b>	1. 請自備烏克麗麗。 2. 酌收 150 元影印費。		

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

<b>班別</b>	進階越南語 1(夜)	<b>授課老師</b>	鄭垂莊
<b>教師 經歷</b>	文藻外語大學 東南亞學系 越南語老師		
<b>教學 內容 介紹</b>	<p>學員已經有基礎的越南語，可以繼續來修“越南語進階 1”班。這個課程會讓學員更深刻、更豐富的學到越南在生活中的常用詞語與句法。另外，學員可以用越南語來表示對生活的想法與看法，提高學員的說話能力與自信。</p> <p>除此之外，課程會向學員介紹越南文化特色與各種相關的知識。</p>		
<b>上課 時間</b>	週五 19:00-21:00	<b>上課 地點</b>	7 樓研習教室
<b>教材</b>	<p>參考教材：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 阮越香：越南語（一）與（二） 河內國家大學出版社，2021 年。 (Tiếng Việt cơ sở; Tiếng Việt nâng cao)1&amp;2</li> <li>- 授課老師的自提供其他相關內容。</li> </ul>		
<b>備註</b>	上課需自備的東西：教材影印費、筆記本（紙本）。		

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

<b>班別</b>	快樂學日語 50 音(夜)	<b>授課老師</b>	吳章瑤
<b>教師 經歷</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 日本自助旅遊達人。</li> <li>2. 大專校院 14 年以上教師經驗。</li> <li>3. 15 年日商公司工作經驗。</li> </ol>		
<b>教學 內容 介紹</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 音(平假名、片假名等等)教學。</li> <li>2. 基礎日文生字教學說明。</li> <li>3. 日本社會文化相關介紹。</li> </ol>		
<b>上課 時間</b>	週五 19:00-21:00	<b>上課 地點</b>	6 樓研習教室(二)
<b>教材</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 書名：台式入門日語 50 音 出版商：大新書局 (ISBN: 9789866132049)</li> <li>2. 課堂補充講義。</li> </ol>		
<b>備註</b>	<p>上課需自備的東西：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自行購買教科書(或課堂同學登記團購)。</li> <li>2. 補充教材講義影印。</li> </ol>		

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	越學越有趣(日)	授課老師	潘美梅
教師 經歷	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 漢民國小:104年9月~109年學年擔任越南語講師</li> <li>2. 漁民中心:106~108/8/31月擔任越南語講師</li> <li>3. 高雄市社會局新住民會館: 109~111年擔任社區據點多元文化講師</li> <li>4. 南洋姊妹協會:110年~111年擔任社區據點多元文化講師</li> <li>5. 河濱國小:111年9月迄今擔任越南語講師</li> <li>6. 大同國小:112學年迄今擔任越南語講師</li> <li>7. 新興國小:112學年迄今擔任越南語講師</li> <li>8. 正興國中:114年2月起擔任越南語講師</li> </ol>		
教學 內容 介紹	<p>學習越南語的母音、子音及拼音、口說練習(打招呼、購物等日常生活用語)，及介紹越南美食及文化。</p>		
上課 時間	週六 10:00-12:00	上課 地點	6樓研習教室(一)
教材	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講義</li> <li>2. 8K 西卡紙 100張(製作字詞卡)</li> </ol>		
備註	<p>上課需自備的東西：1. 酌收影印費。2. 自備原子筆或油性筆</p>		