

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	中高齡綜合肌能訓練(日)	授課老師	戴珮淳
教師 經歷	• 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 年炭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	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。		
上課 時間	週二 9:00-11:00	上課 地點	7 樓研習教室
教材	彈力帶、繩梯、抗力球、甜甜圈		
備註	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

班別	就要烏克-烏克就要(夜)		授課老師	梁子謙
教師 經歷	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			
教學 內容 介紹	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。			
上課 時間	週二 19:00-21:00		上課 地點	7 樓研習教室
教材	愛樂烏克 神奇烏克 快樂四弦琴 烏克麗麗完全入門 24 課			
備註	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

班別	進階越南語 1(夜)		授課老師	鄭垂莊
教師 經歷	文藻外語大學 東南亞學系 越南語老師			
教學 內容 介紹	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。 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。			
上課 時間	週五 19:00-21:00		上課 地點	7 樓研習教室
教材	參考教材： - 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&2 - 授課老師的自提供其他相關內容。			
備註	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

班別	快樂學日語 50 音(夜)		授課老師	吳章瑤
教師 經歷	1. 日本自助旅遊達人。 2. 大專校院 14 年以上教師經驗。 3. 15 年日商公司工作經驗。			
教學 內容 介紹	1. 50 音(平假名、片假名等等)教學。 2. 基礎日文生字教學說明。 3. 日本社會文化相關介紹。			
上課 時間	週五 19:00-21:00		上課 地點	6 樓研習教室(二)
教材	1. 書名：台式入門日語 50 音 出版商：大新書局 (ISBN: 9789866132049) 2. 課堂補充講義。			
備註	上課需自備的東西： 1. 自行購買教科書(或課堂同學登記團購)。 2. 補充教材講義影印。			