

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	UP&DOWN 全能踏板有氧(夜)	授課 老師	戴珮淳
教師 經歷	<ul style="list-style-type: none"> • 6 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 • 銀髮族功能性體適能檢測 • 社區關懷據點預防及延緩失能照護方案模組活動帶領 • 身心障礙日照據點、養護機構 體適能課程 • 失智據點預防及延緩失能失智課程 • 屏東縣牡丹鄉石門國小附設幼兒園幼兒體適能 • 屏東縣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 年牡丹鄉元旦健走活動開場暖身操帶領 • 112-113 年暑期教師赴公民營機構研習體適能課程講師 • 113 年牡丹鄉石門村村運活動開場暖身操帶領 • 113-114 年崁頂鄉力社國小母親節活動、暑期夏日樂活體適能運動 • 114 年高雄市立社會教育館中高齡綜合肌能訓練教師 		
教學 內容 介紹	<p>階梯有氧運動的主要目的是提升心肺功能、促進血液循環，並加強下肢肌力與身體協調性。透過上下階梯的重複動作，可有效燃燒熱量，幫助控制體重，是一種適合各年齡層的有氧運動方式。此運動同時具備節奏感與趣味性，有助於提升運動持續性與參與動機。</p>		
上課 時間	週一 19:10-21:10	上課 地點	4 樓舞蹈教室
教材	踏板		
備註	上課需自備的東西：踏板、乾淨室內運動鞋		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	體適能肌力強化訓練(夜)	授課 老師	朱陳柏文
教師 經歷	107 年黑豹旗鳳山商工棒球隊-比賽隊員 108 年國立鳳山商工棒球隊畢業 111 年入職 CHDome 棒壘球綜合訓練館-助教 112 年 9 月入職 WorldGym 世界健身俱樂部高雄 SOGO 店營運部-客服專員 112 年 10 月入職 WorldGym 世界健身俱樂部高雄 SOGO 店運動部-個人教練 113 年 9 月入學樹德科大休運系體適能隊兼隊助教 113 年 11 月從運動部個人教練轉任公司兼職教練		
教學 內容 介紹	利用機械式器材了解身體各肌群的使用以及發力感，了解機械式器材跟自由重量的訓練方式與差別，了解訓練中所搭配的項目、組數、休息時間、訓練肌群(全胸、上下背、肩頸、臀腿、核心、手部肌群)等等的基本訓練模式，了解自身身體運動模式如何有效強化。強化學生對健康體適能、身體組成、心肺適能的概念認知。		
上課 時間	週三 19:00-21:00	上課 地點	地下室 體能訓練工房
教材			
備註	1. 請穿著運動服裝以及運動鞋，請自備水壺和毛巾，上課依學生個別給予運動強度，如有流汗也可自行攜帶替換衣物。 2. 報名者須年滿 14 歲，未滿 18 歲須填具法定代理人同意書。使用同意書及法定代理人同意書請至本館網站下載。		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	基礎肌力訓練(夜)	授課 老師	方秣縉
教師 經歷	全日運動健身中心教練主管， anytime fitness24 小時健身中心教練主管 2025 年世壯運棒球項目銀牌 anytime fitness 棒球俱樂部，體能教練		
教學 內容 介紹	本課程透過簡易健身器材，教學一系列適合居家的訓練動作，讓學員能有效燃脂與增肌。 課程期間將建立正確健身觀念，培養穩定運動習慣，適合初學者與想在家或一般環境練出成果的人。		
上課 時間	週四 19:00-21:00	上課 地點	地下室 體能訓練工房
教材			
備註	上課需自備的東西： 水壺、毛巾、須穿著運動鞋、慢跑鞋(不可以穿休閒鞋)、 運動服運動褲(牛仔褲襯衫不可)		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	哈達瑜珈(夜)	授課 老師	陳湘昀
教師 經歷	2020年8月至今 Sarah spa 瑜珈老師 2023年4月-9月高雄女中身心靈放鬆瑜珈		
教學 內容 介紹	課程設計依學員程度調整，適合初學者至進階者，藉由呼吸的律動去調整並加深體位法的練習，在正位的姿勢保持覺知，達到身心靈的平衡及放鬆。		
上課 時間	週四 19:10-21:10	上課 地點	4樓舞蹈教室
教材			
備註	1. 自備瑜珈墊、毛巾及水。 2. 男女兼收。		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	動靜平衡頌鉢瑜珈(日)	授課 老師	謝婉淇
教師 經歷	自然呼吸瑜珈會館 稻稻來瑜珈工作室 薇瑜瑜珈工作室 蒔予瑜珈工作室		
教學 內容 介紹	第一小時由靜心冥想開啟課程，接著為瑜珈動態體式練習，鍛鍊強化肌力及心肺功能的提升。 第二小時則為緩慢與靜態的體式練習，並有頌鉢輔助，達成紓壓及提升柔軟度與專注力的目的。 藉由動靜瑜珈的組合，達成身心和諧的健康狀態。		
上課 時間	週三 09:00-11:00	上課 地點	5樓舞蹈教室
教材			
備註	3. 服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。 4. 男女兼收。		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	基礎日語 1(夜)	授課 老師	吳章瑤
教師 經歷	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基礎日語單字、文法、會話。 2. 其他相關課外補充。 		
上課 時間	週五 19:00-21:00	上課 地點	6 樓研習教室(二)
教材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材(書名: 大家的日本語初級 I, 出版商: 大新書局, ISBN: 9789863210870, 第一堂課可登記團購) 2. 課堂補充講義。 		