

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	攜手同樂玩桌遊(日)	授課 老師	王志養
教師 經歷	1. 桌遊、積木課程－鳳陽、漢民、二苓國小等學校社團／寒暑營 2. 智慧手機課－鳳山老爺里社區據點－2025.7.18～8.29 3. 桌遊班－小港樂齡學習中心、南區資源回收廠回饋中心、高雄市聯合醫院社區整體照顧服務－2023.9～迄今		
教學 內容 介紹	大腦是陪伴我們一生最久的好朋友，我們注重身體的運動，但往往忽略了大腦也是需要時常運動，「玩桌遊」能在快樂的氛圍中刺激大腦產生活力，是最有效的健腦運動。		
上課 時間	週三 9:00-11:00	上課 地點	5樓研習教室
教材	各式精選桌遊		
備註	上課需自備的東西：無		

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	療癒流動畫手作(日)	授課 老師	吳佩樺
教師 經歷	Let it flow 流動畫手作 創辦人		
教學 內容 介紹	探索流動化的療癒魅力，用壓克力顏料自由倒入畫布，讓色彩自然流動融合，創造獨一無二的抽象藝術。		
上課 時間	週一 10:00-12:00	上課 地點	6樓研習教室(一)
教材	壓克力顏料、塑膠杯、攪拌棒、畫布、圖釘、塑膠墊、吹風機、吸管、刷具、手套、轉盤		
備註	1. 材料費約 1500 元。 2. 請自備圍裙。		

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	俠義小說導讀(日)	授課 老師	李明德
教師 經歷	國立屏東大學中文研究所畢 任教於各大學(高師大、空軍官校、市立空大、義守大 學、正修科大等)		
教學 內容 介紹	介紹俠義小說之起源及發展、重要作家(例如金庸)及作 品、作品賞析與人性探討		
上課 時間	每週六早上 10:00—12:00	上課 地點	6 樓研習教室(一)
教材	自編教材		
備註	上課需自備的東西：筆及筆記本		

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	荷蘭語旅遊會話(夜)	授課 老師	李洙綾
教師 經歷	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 在荷蘭前後住滿約三年時間</li> <li>* 參加荷蘭語教學實習及協助低層級學生荷語問題</li> <li>* 協助難民及教友荷蘭文學習經驗</li> <li>* 參加過荷蘭當地慈善機構團體志工</li> </ul>		
教學 內容 介紹	<p>給自己一個機會嘗試學習不熟悉的外語吧!運用圖片、音樂、故事等帶領大家學習荷蘭語字母、發音與基礎會話，透過認識荷蘭文化與外語學習結合，讓所學無痛進入長期記憶中，也讓生活中多些變化!</p>		
上課 時間	週三 19:00-21:00	上課 地點	6樓研習教室(二)
教材	自編教材		
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自備筆記本及個人慣用的文具。</li> <li>2. 酌收影印費 150 元。</li> </ol>		

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	活氧舒展(夜)	授課 老師	陳怡萍
教師 經歷	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健身工廠：舞動有氧、樂活極球、瑜珈(代課)</li> <li>● 活力健身：活力有氧</li> <li>● 竹北歐洲之星社區：肌力有氧與器具(彈力帶、瑜珈小球)核心肌耐力訓練</li> <li>● LADEY 樂境舞蹈空間：肌力有氧與徒手核心肌耐力訓練</li> <li>● 社教館：極球有氧</li> <li>● 青島里活動中心：懷舊 Disco 舞動有氧</li> </ul>		
教學 內容 介紹	<p>前一小時為有氧課程，簡單的舞蹈動作搭配耳熟能詳的經典歌曲，在盡情扭動身體下，達到心肺提升的效果。後一小時為伸展課程，從頭到腳的緩和拉伸來放鬆肌肉，透過伸展將一整天的筋疲力盡釋放，達到身心靈的滿足。</p>		
上課 時間	週一 19:10-21:10	上課 地點	4樓舞蹈教室
教材	瑜珈墊 x1 與瑜珈磚 x2		
備註	上課需自備的東西：瑜珈墊、瑜珈磚、運動鞋、水與毛巾		

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	日本和諧粉彩(夜)	授課 老師	陳琪艷
教師 經歷	<p>國立中山大學據場藝術系碩士畢業</p> <p>國立高雄師範大學企劃進修學院講師</p> <p>鎮港園社區大學講師</p> <p>高雄學院救國團講師</p> <p>高雄市各國小課後社團和諧粉彩講師</p> <p>日本 JPHAA 和諧粉彩 正指導師 證照 NO:20-DEC-020</p> <p>日本 JPHAA 和諧粉彩 準指導師 證號: NO.20-AUG-as223</p> <p>FB:陳老師的魔法粉彩畫 Katiechen's Pastel</p>		
教學 內容 介紹	<p>1. 運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式，將粉彩刮成細粉末、搭配紙版型與各式繪圖技法於畫紙上。</p> <p>2. 每堂完成一幅作品，每期完成一本小畫冊。</p> <p>3. 課堂作品可搜尋 FB:陳老師的魔法粉彩畫。</p>		
上課 時間	週五晚上 19:00-21:00	上課 地點	6 樓研習教室(二)
教材	<p>乾性軟式 48 色短支粉彩盒(雄獅)及工具自備；</p> <p>耗材材料費 800 元(含課堂作品內使用耗材)</p>		
備註	<p>1. 耗材材料費 800 元(含課堂作品內使用耗材)</p> <p>2. 自備:乾性軟式 48 色短支粉彩盒(雄獅)、鉛筆、橡皮擦、15 公分塑膠尺、水性 24 色色鉛筆、美工刀、紙膠帶、a4 切割墊、擦手抹布或濕紙巾。*若有疑問可於 FB: 陳老師的魔法粉彩畫，私訊老師。</p>		

## 高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	肌力重塑優化訓練(夜)	授課 老師	顧嘉文
教師 經歷	NSCA-CSCS 美國國家肌力體能協會肌力體能訓練專家 NASM-CES 美國國家醫學學院 動作矯正專家 NASM-CPT 美國國家醫學學院 私人教練 TRX STC 認證懸吊訓練師 中華民國健力 C 級教練		
教學 內容 介紹	課程以 <b>啞鈴與壺鈴</b> 強化骨骼與肌肉，除了學習正確動作，幫助日常生活更有力。內容融合 <b>趣味有氧與平衡練習</b> ，不僅提升心肺功能更能有效預防跌倒，最後透過 <b>深層伸展</b> 舒緩緊繃筋骨，練出好體質，重拾行動自主權。		
上課 時間	每週五 19:00~21:00	上課 地點	地下室體能訓練工房
教材	啞鈴, 壺鈴		
備註	1. 請穿著運動服裝以及運動鞋，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。		