高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	**輕鬆學西文(夜)**	授課老師	**張華玲**
教師經歷	經歷： 台中美國學校, 台南應用科技大學, 文山高中, 育英護校, 高雄餐旅大學, 文藻外語大學推廣中心等等. 現職： 高雄美國學校 及 小港社教館		
教學內容介紹	零基礎西班牙文課程，從發音開始學習簡單對話，用最輕鬆有趣的方式，帶你探索熱情文化、輕鬆暢遊西語世界。		
上課時間	週三 19:00~21:00	上課地點	6 樓研習教室(二)
教材			
備註	1. 適合完全零基礎、初學者或想培養第二外語能力者。2. 教材於第一堂說明。3. 自備筆、筆記本。		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	聽新聞學日語1(夜)	授課老師	黃美蘭
教師經歷	社區大學長青學苑日語講師、救國團日語講師		
教學內容介紹	經由簡易新聞時事內容了解日本的風俗民情，同時從播報音檔中做日文聽力練習；並就相關聯文型的解說，能訓練日文的閱讀能力。		
上課時間	週四 19:00-21:00	上課地點	6樓研習教室(一)
教材			
備註	1.需具N3以上程度，初學者請勿報名。 2.「NHK EASY NEWS 」老師自行彙編350元。		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	樂齡徒手肌力訓練(日)	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	隨著年齡增長，肌肉流失與平衡力下降常讓您的生活受限嗎？本課程專為樂齡長者量身打造，主打徒手訓練，由淺入深帶領您安全運動。關節活動熱身，並嚴選核心、下肢防跌與上肢推拉等日常實用動作。		
上課時間	週五 10:00~12:00	上課地點	地下室 迪斯可室
教材			
備註	1. 請自備瑜珈墊。 2. 請穿著運動服裝以及運動鞋，自備水壺和毛巾，也可自行攜帶替換衣物。		

高雄市立社會教育館教育推廣班課程內容

班別	日語 50 音入門(夜)	授課老師	吳昭梅
教師經歷	經歷： 鳳山、楠梓救國團終身學習中心 日本語教師 勞動部勞動力發展署(產業人才投資計畫) 現職： 高雄市勞工大學 日本語教師 高雄市四維長青學苑 日本語教師 高雄市鳳山長青學苑 日本語教師 高雄市富民長青中心 日本語教師		
教學內容介紹	50 音平假名和片假名的寫法與讀法，運用簡單的單字和基本問候用語，讓學員輕鬆學習簡單日本語生活會話。		
上課時間	週三 19:00-21:00	上課地點	6 樓研習教室(一)
教材			
備註	1.講義影印費 50 元。 2.自備教材『文化初級日本語 1』(或第一堂課可登記團購)。		

