高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：輕鬆學西文(夜)	教師：張華玲

週次	大綱內容(課程進度)
01	認識學員課程解說及簡單自我介紹, 西班牙文字母./ 唱歌: Qué será, será (English + Spanish)
02	西班牙文字母發音表 母音介紹 --- A , Ｅ , Ｉ , Ｏ , Ｕ
03	複習西文字母發音 + 簡單問候 ¿Cómo estás? 你好嗎？ 子音介紹 --- Ｂ , Ｃ, ＣH 母音 Ａ 變音 CE, CI /s/
04	子音介紹--- D, F , G 母音 Ｅ + A 變音 GE, GI /h/
05	子音介紹 --- H , J , K 母 音 I + Ｏ 唱歌: Para tu amor
06	子音介紹 --- L , LL , M 母音 Ｏ ¿Cómo te llamas? 你叫什麼名字？
07	子音介紹--- N , Ñ, Ｐ 母音 Ｕ + O 唱歌: Para tu amor
08	子音介紹--- Q, R , RR , S 母音 A + E + I + O + U --- 練習學唱歌 Cielito lindo.
09	子音介紹--- T , V , W 母音 Ｕ + A ¿De dónde eres? 你從哪裡來？
10	子音介紹--- X , Y , Z 母音 A + E + I + O + U
11	數字 ¿Cuál es tu número de teléfono? 你的電話號碼是幾號？
12	所有子音 ＋母音。 簡單問候及對話
13	單總複習 ： 西文字母發音 唱歌: Para tu amor, Que será, será, cielo lindo

備註:課程內容依實際上課進度調整。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：聽新聞學日語1(夜)	教師：黃美蘭

週次	大綱內容(課程進度)
01	W001日幣紙鈔設計更新／W002羽田機場航空事故
02	W003能登半島地震後的海岸變化／W004日航第一位女社長
03	W005 便利商店湯匙等等須付費／W006 花耶菜為日本指定重要蔬菜
04	W007使用AI可以檢驗流感／W008康乃馨為考生的幸運花
05	W009巴黎奧運的獎牌設計理念／W010魷魚噴出黑墨的求偶方式
06	W011預測花粉症的高峰期／W012冠狀病毒住療藥物及住院均須自費
07	W013台灣參加東京世界食物展覽 ／W014 女性工作友善國家評比
08	W015 小孩子的睡眠時間嚴重不足／W016不使用牛奶製作冰淇淋
09	W017麻疹疫苗接種／W018 東京計程車共乘制度上路
10	W019美國微軟投資4000億日圓發展生成AI／W020 飯店漲價25%以上
11	W021服務業顧客騷擾的問題／W022 JR鐵路公司綠色窗口縮編
12	W023 AI的發明不能申請專利許可／W024電動車窗夾死兒童事故
13	W025京都觀光特快公車／W026大樓因擋到富士山視野而主動拆除

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：樂齡徒手肌力訓練(日)	教師：顧嘉文

週次	大綱內容(課程進度)
01	身體自我覺察與呼吸防護 學習腹式呼吸與核心啟動，改善久坐造成的姿勢不良，透過靜態覺察掌握正確的站姿與坐姿基礎。
02	全關節活動度與動態熱身 針對肩、髖、踝三大關節進行全方位活動度訓練，提升身體靈活度，建立運動前的安全防傷意識。
03	核心基礎與下背穩定訓練 透過仰臥死蟲式與基礎核心練習，強化腹部深層肌群，有效保護腰椎並減輕日常生活中的下背痠痛。
04	下肢基礎：椅子起立坐下 利用椅子進行深蹲雛形訓練，強化大腿前側股四頭肌與臀部肌群，提升從椅子或沙發起身的輕鬆感。
05	防跌核心：單腳站立與平衡 挑戰單腳站立與多方向重心轉移，訓練腳踝穩定性與大腦平衡感知，這是預防日常跌倒最關鍵的一課。
06	下肢進階：分腿蹲與步態 練習前後分腿蹲與跨步發力，模擬走路、上下樓梯與跨越障礙物的肌肉控制，建立穩健的日常步態。
07	臀部啟動：橋式與後踢腿 專注於喚醒沉睡的臀大肌，透過抬臀與後踢訓練，增強骨盆穩定度，同時減輕膝蓋在走動時的負擔。
08	上肢基礎：牆壁推掌與胸肌 利用牆壁進行安全的角度變換伏地挺身，鍛鍊胸大肌與手臂推力，提升推門或跌倒撐地時的防禦力
09	上肢後側：徒手划船與夾背 藉由徒手模擬划船與W字夾背，強化上背與後三角肌，有效改善銀髮族常見的駝背、圓肩與烏龜頸。
10	肩頸放鬆與肩推功能訓練 進行徒手肩上推舉與手臂旋轉，維持肩膀關節的完整活動度，讓日常高處取物、穿脫衣服不再吃力。
11	側向移動與髖外展穩定 練習側邊跨步與側抬腿，專注鍛鍊屁股外側的臀中肌，防止走路時身體左右晃動，提升橫向移動安全性。
12	核心進階：棒式與鳥狗式 挑戰手腳交替的鳥狗式與改良版棒式，訓練全身抗旋轉與抗伸展能力，全面提升身體的四肢協調性。
13	小腿力量與腳趾抓地訓練 進行墊腳尖、足弓啟動與腳趾抓地練習，增強足底筋膜彈性與小腿泵血功能，改善末梢循環與走路抓地力。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：日語50音入門(夜)	教師：吳昭梅

週次	大綱內容(課程進度)
01	１．清音　あ行、か行、さ行 ２．寫法與讀法練習
02	１．清音　た行、な行、は行 ２．寫法與讀法練習
03	１．清音　ま行、や行、ら行　わ　を 　　鼻音　ん ２．寫法與讀法練習
04	１．濁音與半濁音 ２．寫法與讀法練習
05	１．５０音的片假名寫法教學 ２．片假名單字練習
06	１．拗音練習 ２．長音、促音、撥音練習
07	１．發音練習總複習 ２．教室用語練習
08	１．生活用語：打招呼 ２．簡單自我介紹用語
09	１．時間用語練習 ２．年齡用語練習
10	１．日本食物、飲料 ２．點餐用語
11	１．日本房屋、家電、家具用語
12	１．生活用語：數字練習 ２．簡單購物用語
13	總複習

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：水墨畫A(日)	教師：洪廣煜

週次	大綱內容(課程進度)
01	介紹課程內容，使用工具。 花鳥畫- 葡萄、絲瓜、凌霄花、紫藤等藤蔓類。
02	梅蘭竹菊四君子畫法。
03	荷花、松樹畫法。
04	麻雀、小雞畫法。
05	公難、母雞、鴨子畫法。
06	芙蓉、牡丹畫法。
07	中型禽鳥畫法。
08	山水量-各類樹木畫法。
09	山石各類皴法。
10	瀑布畫法。
11	雲霧處理。
12	春景、夏景山水。
13	秋景、冬景山水。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：慢活書藝～書法A(日)			教師：林娜
週次	大綱內容(課程進度)		
	楷書、基本筆畫	行書：文徵明	隸書：曹全碑
01	書法認識、文房四寶	P.4/1~4/3	P.4
02	橫畫、豎畫	P.4/4~5/2	P.5
03	橫豎、橫撇	P.5/3~5/5	P.6
04	豎橫、撇	P.6/1~6/3	P.7
05	平撇	P.6/4~7/1	P.8
06	捺、橫捺	P.7/2~7/4	P.9
07	點、上點、右點、左點	P.7/5~8/2	P.10
08	挑、豎挑	P.8/3~8/5	P.11
09	豎鉤、右弧鉤	P.9/1~9/3	P.12
10	橫撇鉤、橫豎鉤	P.9/4~10/2	P.13
11	左弧鉤、橫左弧鉤	P.10/3~10/5	P.14
12	下弧鉤、豎橫鉤	總複習115-3期教學課程	
13	總結：成果發表與觀摩		
註：進階學員會另安排學習內容，每位學員皆個別指導。			

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：慢活書藝～書法B(日)			教師：林娜
週次	大綱內容(課程進度)		
	楷書初級班	行書：文徵明	隸書：曹全碑
01	書法認識、文房四寶	P.4/1~4/3	P.4
02	橫畫、豎畫	P.4/4~5/2	P.5
03	橫豎、橫撇	P.5/3~5/5	P.6
04	豎橫、撇	P.6/1~6/3	P.7
05	平撇	P.6/4~7/1	P.8
06	捺、橫捺	P.7/2~7/4	P.9
07	點、上點、右點、左點	P.7/5~8/2	P.10
08	挑、豎挑	P.8/3~8/5	P.11
09	豎鉤、右弧鉤	P.9/1~9/3	P.12
10	橫撇鉤、橫豎鉤	P.9/4~10/2	P.13
11	左弧鉤、橫左弧鉤	P.10/3~10/5	P.14
12	下弧鉤、豎橫鉤	總複習115-3期教學課程	
13	總結：成果發表與觀摩		
註：進階學員會另安排學習內容，每位學員皆個別指導。			

高雄市立社會教育館115-3教育推廣班課程大綱

課程名稱：書法教學(夜)	教師：張富順

週次	大綱內容(課程進度)
01	1.楷書基本筆法 2.千字文行書、草書
02	1.楷書基本筆法 2.千字文行書、草書
03	1.楷書基本筆法 2.千字文行書、草書
04	作品賞析及解說運用
05	1.楷書基本筆法 2.千字文行書、草書
06	1.楷書基本筆法 2.千字行書、草書
07	1.楷書基本筆法 2.千字文行書、草書
08	作品賞析及解說運用
09	1.楷書基本筆法 2.千字文行書、草書
10	1.楷書基本筆法 2.千字文行書、草書
11	1.楷書基本筆法 2.千字文行書、草書
12	1.楷書基本筆法 2.千字文行書、草書
13	總複習、書寫作品及講析

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 時尚拼布趣（夜）	教師：姚秀麗

週次	大綱內容(課程進度)
01	摺疊錢包：布襯運用，折紙方式縫製成袋/居家褲裙：製圖
02	摺疊錢包：四合扣打法說明/ 居家褲裙：排布和裁剪
03	蜜蜂刺繡手機袋：表布裁剪組合說明/ 居家褲裙：組合說明
04	蜜蜂刺繡手機袋：結合五種刺繡技法 / 居家褲裙：總組合
05	蜜蜂刺繡手機袋：壓棉技巧說明 / 居家褲裙：褲腰鬆緊帶處理並完成
06	蜜蜂刺繡手機袋：袋形完成/ 雙拼上衣：製版
07	外婆扇子提袋：外婆扇子拼圖說明/雙拼上衣：如何運用兩色布排布和裁剪
08	外婆扇子提袋：表布的組合 /雙拼上衣：衣身組合
09	外婆扇子提袋：提把製作與壓棉說明/雙拼上衣：前褶片製作
10	外婆扇子提袋：袋形表布與裡布的完成/雙拼上衣：袖子組合
11	胖胖貓筆袋：應用布襯與布的貼布技法/雙拼上衣：總組合
12	胖胖貓筆袋：刺繡技法說明/如何修改裙、褲腰圍
13	胖胖貓筆袋：平口拉鍊與滾條技法說明/裙子隱形拉鍊部份車縫

註：以上為初階和服裝的設計課程。進階另統合教學。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：毛線鉤針棒針編織(夜)	教師：莊惠雪

週次	大綱內容(課程進度)
01	[初階]圍巾、[進階]脖圍
02	[初階]圍巾、[進階]脖圍
03	[初階]圍巾、[進階]脖圍
04	[初階]圍巾、[進階]脖圍
05	[初階]圍巾、[進階]提袋
06	[初階]水壺袋、[進階]提袋
07	[初階]水壺袋、[進階]提袋
08	[初階]水壺袋、[進階]提袋
09	[初階]水壺袋、[進階]提袋
10	[初階]麻花圍巾、[進階]帽圍
11	[初階]麻花圍巾、[進階]帽圍
12	[初階]麻花圍巾、[進階]帽圍
13	[初階]麻花圍巾、[進階]帽圍

高雄市立社會教育館 115-3 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：零門檻手機攝影美學(夜)	教師：林鴻文

週次	大綱內容(課程進度)
01	相見歡/手機能作啥?
02	手機攝影軟體介紹
03	拍照技巧
04	錄影技巧
05	構圖技巧
06	拍攝／錄影／實戰演練
07	拍攝／錄影／實戰演練
08	後製剪輯軟體介紹
09	後製剪輯軟體介紹
10	後製剪輯軟體介紹
11	社群媒體實戰應用實戰
12	實戰演練
13	實戰演練

Ps:課程中預計安排 **3** 堂課外拍課程，須統一投保旅遊平安險，保險費由學員自付。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：跨域美學～手繪生活藝術(夜)	教師：張惠英

週次	大綱內容(課程進度)
01	色鉛筆
02	烙畫(木材質)
03	烙畫(木材質)
04	烙畫(木材質)
05	油畫棒
06	油畫棒
07	果實串風鈴
08	編織(毛線)
09	植物畫
10	植物畫
11	色鉛筆
12	生活陶
13	生活陶

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：就要烏克-烏克就要(夜)	教師：梁子謙

週次	大綱內容(課程進度)
01	烏克麗麗基礎操作與樂器認識
02	基礎和弦應用與節奏建立
03	彈唱基礎技巧訓練
04	節奏型態與伴奏練習
05	和弦銜接與流暢度提升
06	多元伴奏技巧應用
07	分層彈唱技巧練習
08	團體合奏基礎訓練
09	歌曲詮釋與表現技巧
10	伴奏編排與彈唱整合
11	合奏技巧深化與成果曲目排練
12	成果展演準備
13	成果發表與學習交流

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：FUN心二胡（夜）	教師：盧志遠

週次	大綱內容(課程進度)
01	至少還有你-快樂按音指法
02	月娘茶-幽默節奏練習
03	至少還有你-腦力演奏合聲
04	月娘茶-快樂按音指法
05	博杯-幽默節奏練習
06	博杯-腦力演奏合聲
07	新不了情-快樂按音指法
08	新不了情-幽默節奏練習
09	新不了情-腦力演奏合聲
10	到不了-快樂按音指法
11	到不了-幽默節奏練習
12	到不了-腦力演奏合聲
13	演奏觀摩

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：快樂學英文(夜)	教師：張華玲

週次	大綱內容(課程進度)
01	認識新同學 + 補充講義/簡單對話
02	Chapter 1
03	Chapter 2
04	Chapter 3
05	Chapter 4
06	Chapter 5
07	Chapter 6
08	Chapter 7
09	Chapter 8
10	Chapter 9
11	Chapter 10
12	Chapter 11
13	字遊戲 :Kahoot or Quizlet 曲教學 “Yellow”

備註:課程內容依實際上課進度調整。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 輕鬆說英語(夜)	教師：張華玲

週次	大綱內容(課程進度)
01	1.課程介紹、認識學員 2.補充講義-日常生活會話或閱讀
02	Lesson 1
03	Lesson 2
04	Lesson 3
05	Lesson 4
06	Lesson 5
07	Lesson 6
08	Lesson 7
09	Lesson 8
10	Lesson 9
11	Lesson 10
12	Lesson 11
13	Gam Games: Quizlet or Kahoot 歌曲教學 “You are the reason”

備註:課程內容依實際上課進度調整。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：基礎日語4(夜)	教師：吳章瑤

週次	大綱內容(課程進度)
01	第10課.ナンプラー、ありますかⅠ（有魚露嗎?Ⅰ）
02	第10課.ナンプラー、ありますかⅡ（有魚露嗎?Ⅱ）
03	第10課.ナンプラー、ありますかⅢ（有魚露嗎?Ⅲ）
04	第10課.ナンプラー、ありますかⅠ（有魚露嗎?Ⅳ）
05	第11課.これ、お願いしますⅠ（請幫我寄這個Ⅰ）
06	第11課.これ、お願いしますⅡ（請幫我寄這個Ⅱ）
07	第11課.これ、お願いしますⅢ（請幫我寄這個Ⅲ）
08	第11課.これ、お願いしますⅡ（請幫我寄這個Ⅳ）
09	第12課.祇園祭は　どうでしたかⅠ（祇園祭怎麼樣Ⅰ）
10	第12課.祇園祭は　どうでしたかⅡ（祇園祭怎麼樣Ⅱ）
11	第12課.祇園祭は　どうでしたかⅢ（祇園祭怎麼樣Ⅲ）
12	第12課.祇園祭は　どうでしたかⅢ（祇園祭怎麼樣Ⅳ）
13	第10~12課單字、文法、會話總複習

高雄市立社會教育館 115-3 期教育推廣班課程大綱

課程名稱：輕鬆學日語 8(日)	教師：黃美蘭

週次	大綱內容(課程進度)
01	第 14 課 莎拉小姐的日記
02	第 14 課 莎拉小姐的日記
03	第 14 課 莎拉小姐的日記
04	第 14 課 莎拉小姐的日記
05	第 14 課 莎拉小姐的日記
06	第 15 課 哪邊的房子離車站近呢?
07	第 15 課 哪邊的房子離車站近呢?
08	第 15 課 哪邊的房子離車站近呢?
09	第 15 課 哪邊的房子離車站近呢?
10	第 15 課 哪邊的房子離車站近呢?
11	第 15 課 哪邊的房子離車站近呢?
12	文法解說-動詞第一變化
13	文法解說-動詞第一變化

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：進階日語3(日)	教師： 吳章瑤

週次	大綱內容(課程進度)
01	第33課 これは　どういう意味ですかⅠ（這是什麼意思?Ⅰ）
02	第33課 これは　どういう意味ですかⅡ（這是什麼意思?Ⅱ）
03	第33課 これは　どういう意味ですかⅢ（這是什麼意思?Ⅲ）
04	第33課 これは　どういう意味ですかⅢ（這是什麼意思? Ⅳ）
05	第34課 わたしがしたとおりにしてくださいⅠ（請照我的樣子做Ⅰ）
06	第34課 わたしがしたとおりにしてくださいⅡ（請照我的樣子做Ⅱ）
07	第34課 わたしがしたとおりにしてくださいⅢ（請照我的樣子做Ⅲ）
08	第34課 わたしがしたとおりにしてくださいⅡ（請照我的樣子做Ⅳ）
09	第35課 どこか　いい所ありませんかⅠ（有什麼好地方嗎?Ⅰ）
10	第35課 どこか　いい所ありませんかⅡ（有什麼好地方嗎?Ⅱ）
11	第35課どこか　いい所ありませんかⅢ（有什麼好地方嗎?Ⅲ）
12	第35課どこか　いい所ありませんかⅢ（有什麼好地方嗎?Ⅳ）
13	第33~35單字、文法、會話總複習

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：韓語輕鬆學(日)	教師：黃圭珍

週次	大綱內容(課程進度)
01	介紹
02	旅行相關詞彙
03	打電話點餐 推薦菜單
04	就醫看診 說明症狀
05	描述外觀
06	說明居住條件 找房子
07	有趣的經驗 介紹禮節
08	問候並說明情況
09	介紹節目 請託
10	看圖並說明 描述問題狀況
11	講述對韓國生活的感受
12	討論諮詢
13	查詢韓國有關資訊

備註：課程內容依實際上課進度調整。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 經絡穴道健康法(夜)	教師：蘇景星

週次	大綱內容(課程進度)
01	經絡穴道養生保健概論：1.12時辰與12經絡之對應 2.簡介12正經與任督二脈
02	經絡穴道養生保健概論：3.推拿始末 4.推拿按摩順序
03	經絡穴道養生保健概論：5.常用取穴法、補瀉手法 6.推拿按摩禁忌
04	經絡穴道養生保健概論：7.「經絡穴道」按摩的作用 8.介紹12經絡五腧穴：井、滎、俞、經、合
05	經絡穴道養生保健概論：9.認識「四總穴、六總穴」 10.認識「八總穴、八會穴」
06	經絡穴道養生保健概論：四季養生保健
07	認識任脈：任脈始末
08	認識督脈：督脈始末
09	打通任督二脈→接通陰陽兩氣
10	認識帶脈、衝脈
11	認識陰維脈、陽維脈
12	認識陰蹻脈、陽蹻脈
13	「奇經8脈」總結：身心靈整體健康

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 桌球（夜）	教師：曾城結

週次	大綱內容(課程進度)
01	正手攻球斜線
02	正手攻球斜線、反手推球斜線
03	反手推球斜線
04	正手攻球結合反手推球
05	正手攻球結合反手推球
06	正手攻球直線
07	正手攻球直線、反手推球直線
08	反手推球直線
09	正手發下旋球、反手搓球
10	反手搓球、正手拉球
11	反手搓球結合正手拉球
12	補缺訓練
13	桌球比賽規則講解、分組單打比賽

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：燃脂肌力訓練(夜)	教師：陳韋宏

週次	大綱內容(課程進度)
01	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與腿肌力訓練、伸展放鬆、TABATA
02	徒手熱身、自主肌力訓練、背與二三頭肌力訓練、伸展放鬆、TABATA
03	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與腿肌力訓練、伸展放鬆、TABATA
04	徒手熱身、自主肌力訓練、背與核心肌力訓練、伸展放鬆、TABATA
05	徒手熱身、自主肌力訓練、胸、核心肌力訓練、伸展放鬆、TABATA
06	徒手熱身、自主肌力訓練、腿、背肌力訓練、伸展放鬆、TABATA
07	徒手熱身、自主肌力訓練、二三頭、胸肌力訓練、伸展放鬆、TABATA
08	徒手熱身、自主肌力訓練、胸、核心肌力訓練、伸展放鬆、TABATA
09	徒手熱身、自主肌力訓練、腿、背肌力訓練、伸展放鬆、TABATA
10	徒手熱身、自主肌力訓練、胸與背訓練、與腿、伸展放鬆、TABATA
11	徒手熱身、自主肌力訓練、核心與協調訓練、伸展放鬆、TABATA
12	徒手熱身、自主肌力訓練、靈敏度、協調訓練、伸展放鬆、TABATA
13	徒手熱身、靈敏度、協調、肌力訓練驗收、伸展放鬆、TABATA

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：體適能肌力強化訓練(夜)	教師： 朱陳柏文

週次	大綱內容(課程進度)
01	手部肌群基礎訓練(二、三頭發力感受)
02	核心基礎訓練(腹部腰部力量誘發)
03	腿部肌群基本訓練(以學習深蹲為出發點去培養腿部肌力)
04	胸大肌基本訓練(誘發肩關節水平內收感受)
05	背部肌群基本訓練(改善駝背問題，誘發肩關節伸展功能和肩頰骨內收與下壓感受)
06	肩三角肌基本訓練(以學習肩伸肩屈功能誘發為主)
07	手部肌群強化(二、三頭肌力強化)
08	核心肌群強化(腹部腰部肌耐力訓練與提伸動作穩定)
09	臀腿肌群強化(以深蹲為主去強化腿部肌力，變向刺激臀腿小肌肉)
10	胸大肌強化(分上、中、下胸個別拆分刺激，恢復外觀提胸與厚度)
11	背部肌群強化(分上、下背訓練最大背部肌力，斜方肌功能強化)
12	上肢強化整合(胸、背、肩、手部訓練動作整合，訓練成效驗收)
13	下肢優化訓練(核心、臀、腿部訓練動作整合，訓練成效驗收)

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：進階肌力訓練(夜)	教師：方秝緁

週次	大綱內容(課程進度)
01	熱身、器材介紹、基本體能訓練、運動後放鬆
02	熱身、基本體能訓練、運動後放鬆
03	熱身、基本體能訓練、運動後放鬆
04	熱身、基本體能訓練、運動後放鬆
05	熱身、器材重量訓練、運動後放鬆
06	熱身、器材重量訓練、運動後放鬆
07	熱身、器材重量訓練、運動後放鬆
08	熱身、自身負重肌力訓練、運動後放鬆
09	熱身、自身負重肌力訓練、運動後放鬆
10	熱身、自身負重肌力訓練、運動後放鬆
11	熱身、自身負重肌力訓練、運動後放鬆
12	熱身、間歇式肌力訓練、運動後放鬆
13	熱身、課程體能測試總結、運動後放鬆

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：肌力重塑優化訓練(夜)	教師：顧嘉文

週次	大綱內容(課程進度)
01	基礎啟動： 關節活動度測試，學習徒手深蹲與呼吸。
02	穩定重心： 引入輕量啞鈴，訓練核心穩定與站立平衡。
03	下肢強化： 壺鈴坐站練習，提升腿部推力與走路穩定。
04	上肢推拉： 啞鈴肩推與划船，改善圓肩並強化握力。
05	心肺循環： 輕快節奏有氧，結合手眼協調反應遊戲。
06	多關節合： 學習壺鈴硬舉基礎，保護腰部搬物不受傷。
07	平衡挑戰： 單腳支撐配合啞鈴平舉，強化防跌能力。
08	功能推行： 模擬農夫走路，訓練負重行走與核心抗摔。
09	耐力提升： 增加動作組數，提升全身肌肉耐力與代謝。
10	靈活敏捷： 側向位移與快速反應，應對生活突發狀況。
11	複合訓練： 啞鈴深蹲結合推舉，挑戰全身協調發力。
12	體能總複習： 循環站訓練，回顧各項器材正確動作。
13	成果驗收： 體能測試與伸展。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：中高齡綜合肌力訓練(日)	教師： 王芸樺

週次	大綱內容(課程進度)
01	超級奧塔格(平衡與肌力)
02	防跌肌力
03	上肢肌力訓練
04	下肢肌力訓練
05	敏捷與協調訓練(繩梯)
06	平衡與協調
07	防跌肌力
08	上肢肌力訓練
09	下肢肌力訓練
10	敏捷與協調訓練
11	綜合體能運動
12	敏捷與協調訓練
13	綜合體能運動

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：爆汗美體肚皮舞(日)	教師：邱慧卿

週次	大綱內容(課程進度)
01	入門養成→基本核心觀念介紹
02	肚皮舞常用基本動作介紹
03	定點施力示範說明與練習
04	腳步、步伐的方位示範與練習
05	頭、手部動作蛇手練習
06	胸與肩動作運用練習
07	頭、手、胸、腳動作加重心移動練習
08	臀部動作示範與練習
09	基本 Shimmy 練習
10	動作流動練習
11	小品舞碼編排串連
12	小品舞碼串連+隊型走位練習
13	成果驗收（舞碼採排演出）心得分享

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 異國風肚皮舞(夜)	教師： 賴梅娟

週次	大綱內容(課程進度)
01	肚皮舞概說（一）、基本姿勢、肚皮舞暖身解說 & 基本步法流動（重心轉換練習）
02	腹部收縮練習 & 找到跨部與跨部活動的練習+流動 & 舞碼進度
03	跨部垂直「∞」基本動作練習+流動運動 & 舞碼進度
04	跨部水平「∞」基本動作練習+流動運動 & 舞碼進度
05	胸部四點基本練習+流動運動 & 舞碼進度
06	胸部波動+腹部收縮練習 & 蛇腰技巧訓練 & 舞碼進度
07	「shimmy」介紹與跨部 shimmy 基本練習+步伐流動 & 舞碼進度
08	肩膀 shimmy 基本練習+步伐流動 & 舞碼進度
09	手指和手腕美感介紹練習、手勢串連變化+步伐流動 & 舞碼進度
10	轉圈動作練習+步伐流動 & 舞碼進度
11	阿拉伯組數介紹（二）+流動 & 舞碼進度
12	埃及走組數介紹（二）+流動 & 舞碼進度
13	期末分組複習，學習心得分享

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：纖體雕塑活力有氧(日)	教師：黃維雯

週次	大綱內容(課程進度)
01	以最新一期(iParty 54-55,1/2)(i ENERGY 35-36 肌力+延展訓練)肌力訓練(部分有地板核心訓練及啞鈴訓練)黃金比例訓練第一首暖身及前 3 首關節的暖身,到第 6.7.8.首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高,後面再漸漸帶回, (調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋,延伸延展 2-3 首到結束（每 30 分休息 1 分鐘）, 其餘視情況調整(如有**脊椎受傷者**,請考慮是否能進行此運動課程)
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	以最新一期(iParty 54-55)(i ENERGY 35-36,1/2 肌力+延展訓練）部分有”地板核心訓練”黃金比例訓練第一首暖身及前 3 首關節的暖身,到第 6.7.8.9.10 首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高,後面再漸漸帶回, (調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋,延伸延展 2-3 首到結束（每 30 分休息 1 分鐘）,其餘視情況調整。
10	
11	
12	
13	

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 體適能瑜珈(夜)	教師：金昭君

週次	大綱內容(課程進度)
01	有氧暖身、拜日式、坐姿伸展、背操、側抬腿、核心肌群練習
02	同上，不定期更換主要延伸動作（拜日式或三角式）
03	同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服）
04	同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服）
05	同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服）
06	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。
07	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。
08	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。
09	同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。
10	拜日式加站姿平衡、提升學員專注與控制力；視上課情況，加上倒立、體位法練習
11	拜日式加站姿平衡、平躺腿部開合動作，強化大腿內側與腿部的強化，可幫助減緩膝蓋受力
12	拜日式加站姿平衡、平躺腿部開合動作，強化大腿內側與腿部的強化，可幫助減緩膝蓋受力
13	彈力帶加側躺抬腿，強化大腿臂大肌外側肌力

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈A(日)	教師：董益甄

週次	大綱內容(課程進度)
01	暖身、扭轉三角式、平衡、舞姿、版式+夢幻椅式、坐姿核心、大休息
02	暖身、放鬆筋膜、勇式、單腿側邊平衡、跪姿超人式、側邊核心、大休息
03	暖身、雙人瑜珈、坐姿前彎、抬頭、左右腹部核心、大休息
04	暖身、深蹲、動態平衡練習、跪姿抬腿、坐姿踩腳踏車、平躺核心、大休息
05	暖身、樹式、三角式、膽經筋膜放鬆、側邊點地、棒式核心、大休息
06	暖身、側邊深蹲、扭轉體位、坐姿抬腿、趴式核心、大休息
07	暖身、開合跳、臀部肌群鍛鍊、坐姿側邊伸展、側邊核心、大休息
08	暖身、臀腿鍛鍊、半駱駝式、半倒立、核心弓式轉頸部、大休息
09	暖身、單腿深蹲、海狗式、鴿式、直劈、貓式、大休息
10	暖身、相反手腳平衡練習、向前划向後划核心、相撲、百會頂地、大休息
11	暖身、彈力圈練習、金剛坐、核心鍛鍊、滾輪筋膜放送、大休息
12	暖身、單腿平衡、鶴式、舞姿、單手拍腳、百次拍打、大休息
13	暖身、牛面式+伸展、腹部核心鍛鍊、側邊夾臀核心、別針、足功、大休息

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：極球有氧(日)	教師：陳怡萍

週次	大綱內容(課程進度)
01	15分鐘暖身(樂活極球40、41套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腹部)
02	
03	15分鐘暖身(樂活極球40、41套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀部)
04	
05	15分鐘暖身(樂活極球40、41套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(背部)
06	
07	15分鐘暖身(樂活極球40、41套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(下腹部)
08	
09	15分鐘暖身(樂活極球40、41套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀與核心)
10	
11	15分鐘暖身(樂活極球40、41套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腹部)
12	
13	15分鐘暖身(樂活極球41、42套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(背部)
14	
15	15分鐘暖身(樂活極球41、42套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀與腿)
16	
17	15分鐘暖身(樂活極球41、42套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腿與腹部)
18	
19	15分鐘暖身(樂活極球41、42套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀與核心)
20	
21	15分鐘暖身(樂活極球41、42套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腹部)
22	
23	15分鐘暖身(樂活極球41、42套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(背部)
24	
25	15分鐘暖身(樂活極球41、42套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀部)
26	

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：瑜珈B(日)	教師：謝以玲

週次	大綱內容(課程進度)
01-02	基本暖身操、啞鈴肌力鍛鍊、拜日式、山式、站姿前彎、…經絡瑜珈概述、滾筒筋膜放鬆、大休息。
03-04	基本暖身操、頸肩背部伸展，啞鈴肌力、脊椎旋轉、坐姿前彎、蝴蝶式、上犬式、下犬式、貓式...筋膜放鬆、大休息。
05-06	基本暖身操、頸肩背部伸展，啞鈴肌力、脊椎旋轉、坐姿前彎、蝴蝶式、上犬式、下犬式、貓式…筋膜放鬆、大休息。
07-08	基本暖身操、上背肩胛伸展、啞鈴肌力、椅式、三角式、扭轉三角式、英雄式1、坐角式、牛臉式、後弓式...筋膜放鬆、大休息。
09-10	基本暖身操、上背肩胛伸展、啞鈴肌力、椅式、三角式、扭轉三角式、英雄式1、坐角式、牛臉式、單腿鴿式...筋膜放鬆、大休息。
11-12	基本暖身操、腹部核心肌群強化、啞鈴肌力、平板式、船式、臉朝上背部伸展式、仰臥手抓腳拇趾伸展式、…筋膜放鬆、大休息。
13-14	基本暖身操、腹部核心肌群強化、啞鈴肌力、仗式、平板式、船式、臉朝上背部伸展式、仰臥手抓腳拇趾伸展式、橋式…筋膜放鬆、大休息。
15-16	基本暖身操、提高髖關節柔軟度、啞鈴肌力、英雄式Ⅱ、伸展斜三角式、扭轉側角式、門閂式、瑜珈身印、…筋膜放鬆、大休息。
17-18	基本暖身操、提高髖關節柔軟度、啞鈴肌力、扭轉側角式、聖哲馬里奇式Ⅰ、龜式、…筋膜放鬆、大休息。
19-20	基本暖身操、鍛鍊身體正面及腿部肌肉、啞鈴肌力、舞王式、樹式、鷹式、頭碰膝式、…筋膜放鬆、大休息。
21-22	基本暖身操、鍛鍊身體平衡及腿部肌肉、啞鈴肌力、鍛鍊身體正面及腿部肌肉、半月式、扭轉半月式、深度側邊延展式、…筋膜放鬆、大休息。
23-24	基本暖身操、矯正骨盆脊椎、啞鈴肌力、分腿前彎、單跪伸展式、巴拉瓦伽式、半魚王式、聖哲馬里奇式Ⅲ、…筋膜放鬆、大休息。
25-26	基本暖身操、鍛鍊身體背面肌肉、提升內臟機能、拉弓式、蝗蟲式、棒式、反向棒式、…筋膜放鬆、大休息。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：輕鬆舞動有氧(日)	教師：黃維雯

週次	大綱內容(課程進度)
01	為較溫和的有氧運動 以最新一期(iparty 54-55內容教授)第一首暖身及前3首關節的暖身,到第6首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高,後面再漸漸帶回,最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束(其中都有設計團體互動的動作,學生互相熟識)
02	
03	以(iparty 54-55受訓內容教授) 第一首暖身,及前3首關節的暖身,到第6首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高,後面再漸漸帶回,最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束
04	
05	以(iparty 54-55受訓內容教授) 第一首暖身,及前3首關節的暖身,到第6首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回,最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束
06	
07	以(iparty 54-55受訓內容教授) 第一首暖身,及前3首關節的暖身,到第6首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回,最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束 (如有膝蓋傷者,請考慮是否能進行此運動課程)或是上課時請穿戴護膝
08	
09	
10	
11	
12	以(iparty 54-55受訓內容教授) 第一首暖身,及前3首關節的暖身,到第6首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回,最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束(如有膝蓋傷者,請考慮是否能進行此運動課程)或是上課時請穿戴護膝
13	

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：紓壓頌缽瑜珈(日)	教師：張雅玲

週次	大綱內容(課程進度)
01	脈輪舞、氣循環、椅子式、英雄式、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、拜日式、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
02	脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、橋式、船式、拜日式、兔式變化、風箱式、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
03	脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、拜日式、烏龜式變化、鋤式、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
04	脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、腳趾腳踝暖身、困難椅子式、知識式、四足跪姿拍腳放鬆、鴛鴦式暖身前彎、鴛鴦式、半閃電式、閃電式、風箱式扭轉、蝴蝶式、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
05	脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、船式、開髖暖身、烏龜式、花式、半花式、大船式、半船式、閃電式、蝴蝶式、攤屍式、滾背按摩、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
06	脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、樹式、樹式平衡變化側踢前踢轉棒式、站姿劈腿、單腿蹲前踢、白鶴式、蝴蝶式、海星式、牛面式、滾背按摩，攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
07	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、肩立式、鋤式、魚式、獅子式、鹿式、駱駝式、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
08	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、單邊弓式、雙邊弓式、弓式側翻平衡、大拜式、滾背按摩、兔式、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
09	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、鱷魚式、大拜式、嬰兒睡姿、貓式平衡、貓式側翻抬腿平衡變化、躺姿伸展、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
10	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、橋式、桌子式、單腿桌子式、輪式、兔式、風箱式扭轉、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
11	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、貓式、平板開髖、鴿式、海狗式、鴿王式、牛面式、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
12	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、門閂暖身平衡、門閂式扭轉變化、鋤式、意識式、能量式、肩立式、肩立式變化、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息
13	脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、平板三連變化式、棒式、側棒式、神猴式一字馬劈腿、半閃電式、閃電式、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、放鬆、靜坐冥想、頌缽大休息

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：動靜平衡頌缽瑜珈(日)	教師： 謝婉淇

週次	大綱內容(課程進度)
01	全身性的動靜瑜珈體式練習。
02	下肢(臀、髖、全腿、踝、趾)主題的動靜瑜珈體式練習。
03	核心(上中下腹、上中下背、臀、大腿)主題的動靜瑜珈體式練習。
04	上肢(頸、肩、手部及掌指、胸)主題的動靜瑜珈體式練習。
05	全身性的動靜瑜珈體式練習。
06	下肢(臀、髖、全腿、踝、趾)主題的動靜瑜珈體式練習。
07	核心(上中下腹、上中下背、臀、大腿)主題的動靜瑜珈體式練習。
08	下肢(臀、髖、全腿、踝、趾)主題的動靜瑜珈體式練習。
09	全身性的動靜瑜珈體式練習。
10	下肢(臀、髖、全腿、踝、趾)主題的動靜瑜珈體式練習。
11	核心(上中下腹、上中下背、臀、大腿)主題的動靜瑜珈體式練習。
12	下肢(臀、髖、全腿、踝、趾)主題的動靜瑜珈體式練習。
13	全身性的動靜瑜珈體式練習。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：輕極球肌力有氧(夜)	教師：陳怡萍

週次	大綱內容(課程進度)
01 02	15分鐘暖身(樂活極球44、43套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→肩、頸伸展
03 04	15分鐘暖身(樂活極球44、43套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球按摩
05 06	15分鐘暖身(樂活極球44、43套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→下半身伸展
07 08	15分鐘暖身(樂活極球44、43套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球按摩
09 10	15分鐘暖身(樂活極球44、43套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球伸展
11 12	15分鐘暖身(樂活極球44、43套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→全身伸展
13 14	15分鐘暖身(樂活極球45、44套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球伸展
15 16	15分鐘暖身(樂活極球45、44套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球按摩
17 18	15分鐘暖身(樂活極球45、44套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→肩頸伸展
19 20	15分鐘暖身(樂活極球45、44套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→全身伸展
21 22	15分鐘暖身(樂活極球45、44套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球按摩
23 24	15分鐘暖身(樂活極球45、44套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球伸展
25 26	15分鐘暖身(樂活極球45、44套暖身)→20分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→下半身伸展

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈E(夜)	教師：林紗絹

週次	大綱內容(課程進度)
01	基本動作解說及上課注意事項
02	基本動作解說、做動作如何出力和放鬆
03	基本動作解說、活動脊椎的正反動作
04	如何轉手輪與腳輪、動作的對稱
05	如何靠牆壁與毛巾的輔助
06	雙人動作怎麼去配合
07	扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆
08	腹部平衡、動作演練
09	如何拉腿筋
10	如何做拱橋式
11	如何做半倒立姿勢
12	如何利用所學動作達到全身運動的目的
13	利用所學瑜珈動作應用日常生活

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：動力瑜珈(夜)	教師：柯夙娟

週次	大綱內容(課程進度)
01	瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能狀況
02	引導靜坐進入體位法，結合體適能、平衡、英雄式
03	著重英雄式系列課程，強化身體機能
04	教導呼吸法、核心運用，帶動全身體能增強
05	肌耐力的訓練、深沈的拉筋課程
06	延展肌群的耐受力，增強核心力量
07	配合節奏引導流暢的動作練習，結合音樂強化
08	輪棒輔助工具課程，全身穴道按摩課程
09	彈力帶課程
10	拜日式課程
11	雙人瑜珈課程
12	呼吸與能量、核心運動練習
13	教授洗腸法（隔期）

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瘦身熱力核心有氧(夜)	教師：黃維雯

週次	大綱內容(課程進度)
01	以最新一期(iParty 54-55,1/2)(i ENERGY3 35-36.37,1/2肌力+延展訓練)+二首ZUMBA 2 將進行以肌耐力核心訓練為主(有部分地板核心訓練+啞鈴訓練) 黃金比例訓練第一首暖身及前3首關節的暖身,到第5.6.7.8.首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高,後面再漸漸帶回,(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋,延伸延展2-3首到結束（每30分休息1分鐘）, 其餘視情況調整 ✧ （如有脊椎受傷者,請考慮是否能進行此運動課程）
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：活氧舒展(夜)	教師：陳怡萍

週次	大綱內容(課程進度)
01	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→50分鐘肩、頸、腿後側伸展→大休息
02	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→30分鐘開髖伸展→30分鐘頌缽放鬆
03	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→50分鐘肩+脊椎活動度伸展→大休息
04	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→30分鐘下背伸展→30分鐘頌缽放鬆
05	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→50分鐘下背、腿後側伸展→大休息
06	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→30分鐘後背伸展→30分鐘頌缽放鬆
07	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→50分鐘肩、頸、腿後側伸展→大休息
08	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→30分鐘開髖伸展→30分鐘頌缽放鬆
09	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→50分鐘肩+脊椎活動度伸展→大休息
10	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→30分鐘下背伸展→30分鐘頌缽放鬆
11	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→50分鐘下背、腿後側伸展→大休息
12	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→30分鐘後背伸展→30分鐘頌缽放鬆
13	15分鐘暖身→15分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→中場休息(調整呼吸、補充水分)→25分鐘的有氧課程(簡易舞蹈動作搭配懷舊歌曲)→50分鐘肩、頸、腿後側伸展→大休息

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：核心瑜珈(日)	教師：林亞筠

週次	大綱內容(課程進度)
01	靜坐(情緒穩定)、頸部繞圈、頭部上下左右旋轉、肩膀旋轉(活化肩頸血液循環)，解說運動注意事項。
02	坐姿運動，雙手合掌上拉(延展脊椎)、左右側彎拉長側腰、盤腿身體前灣（增強後背肌群延展)、兩腳分腿體前彎（大腿內側延展)、腰部扭轉(加強膀胱機能)。
03	站姿運動：弓箭步(強化大腿前側機能)、馬步，(訓練大腿肌耐力及穩定度)、三角式側彎、前彎後仰(增加脊椎彈性)。
04	開展肩關節，活化肩頸血液循環，強健咽喉等呼吸系統;增強下肢肌力、樹式，單腳平衡（訓練脊椎彈性)。
05	腳踝勾繃及繞圈練習、雙腳彎直震動、握拳開掌手指靈活訓練(各關節部位活動)。
06	心肺訓練注意事項與呼吸方式，鍛練瑜珈體位綏和：放鬆全身肌肉、大休息。
07	訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓鍊，正確飲食觀念及呼吸技巧。
08	鍛練瑜珈體位法，核心肌群組合訓練，筋膜放鬆技巧。
09	訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓鍊、平衡訓練。
10	靜坐(情緒穩定)、頸部繞圈、頭部上下左右旋轉、肩膀旋轉(活化肩頸血液循環)，解說運動注意事項。
11	坐姿運動，雙手合掌上拉(延展脊椎)、左右側彎拉長側腰、盤腿身體前灣（增強後背肌群延展)、兩腳分腿體前彎（大腿內側延展)、腰部扭轉(加強膀胱機能)。
12	站姿運動：弓箭步(強化大腿前側機能)、馬步，(訓練大腿肌耐力及穩定度)、三角式側彎、前彎後仰(增加脊椎彈性)。
13	開展肩關節，活化肩頸血液循環，強健咽喉等呼吸系統;增強下肢肌力、樹式，單腳平衡（訓練脊椎彈性)。
14	腳踝勾繃及繞圈練習、雙腳彎直震動、握拳開掌手指靈活訓練(各關節部位活動)。
15	心肺訓練注意事項與呼吸方式，鍛練瑜珈體位綏和：放鬆全身肌肉、大休息。
16	訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓鍊，正確飲食觀念及呼吸技巧。
17	鍛練瑜珈體位法，核心肌群組合訓練，筋膜放鬆技巧。
18	訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓鍊、平衡訓練。
19	靜坐(情緒穩定)、頸部繞圈、頭部上下左右旋轉、肩膀旋轉(活化肩頸血液循環)，解說運動注意事項。
20	坐姿運動，雙手合掌上拉(延展脊椎)、左右側彎拉長側腰、盤腿身體前灣（增強後背肌群延展)、兩腳分腿體前彎（大腿內側延展)、腰部扭轉(加強膀胱機能)。
21	站姿運動：弓箭步(強化大腿前側機能)、馬步，(訓練大腿肌耐力及穩定度)、三角式側彎、前彎後仰(增加脊椎彈性)。
22	開展肩關節，活化肩頸血液循環，強健咽喉等呼吸系統;增強下肢肌力、樹式，單腳平衡（訓練脊椎彈性)。
23	腳踝勾繃及繞圈練習、雙腳彎直震動、握拳開掌手指靈活訓練(各關節部位活動)。
24	心肺訓練注意事項與呼吸方式，鍛練瑜珈體位綏和：放鬆全身肌肉、大休息。
25	訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓鍊，正確飲食觀念及呼吸技巧。
26	鍛練瑜珈體位法，核心肌群組合訓練，筋膜放鬆技巧。

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：和緩瑜珈(夜)	教師：洪雀華

週次	大綱內容(課程進度)
01	基礎暖身組合、山式組合訓練
02	基礎伸展組合、展臂式組合訓練
03	基礎拜日式暖身組合、前屈式組合訓練
04	基礎拜日式串連、花環式組合訓練
05	開髖伸展組合、高弓步式組合訓練
06	坐姿前屈伸展組合、下犬式組合訓練
07	肩關節伸展組合、上犬式組合訓練
08	後背肌群伸展、強化組合訓練
09	劈叉伸展訓練、三角式組合訓練
10	蝴蝶式伸展組合、樹式組合訓練
11	大腿前後肌群伸展組合、金字塔式組合訓練
12	胸腔擴展訓練、戰士一式組合訓練
13	大腿內側肌群伸展、半猴神塔式組合訓練

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 身心靈瑜珈(日)	教師：金昭君

週次	大綱內容(課程進度)
01	有氧暖身（拜日式or擴胸伸背式)、啞鈴重力訓練（不同的體位法）三角式（強化消化系統、平衡內臟)、伸展（不同體位法） 背操（棒式變化式)、側趴（訓練下半身or側腹練習） 平躺（強化大腿肌or核心肌群）
02	
03	
04	有氧暖身（拜日式or擴胸伸背式)、彈力帶阻力訓練（不同體位法） 站立平衡式（增加專注力、預防憂鬱、增加骨質密度)、伸展（不同體位法） 背操（啞鈴強化腰椎)、側趴（雕塑下半身曲線） 平躺（撕裂腹肌）
05	
06	
07	有氧暖身（拜日式or擴胸伸背式)、啞鈴重力訓練（不同體位法） 海狗式（全身伸展、按摩內臟)、伸展+彈力帶（強化背肌、修飾蝴蝶袖、打造美好挺身材） 背操（不同體位法)、側趴（側抬腿+彼拉提斯呼吸） 平躺（彈力球、凱格爾操強化矯正骨盆）
08	
09	
10	
11	有氧暖身（拜日式or擴胸伸背式)、啞鈴重力訓練（不同體位法） 平行屈蹲（強化背肌+大腿後側)、伸展（不同體位法） 背操（彈力帶)、側趴（彈力帶、強化大腿內外側肌肉） 平躺（強化核心深層肌肉）
12	
13	

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 塑身瑜珈(夜)	教師：柯夙娟

週次	大綱內容(課程進度)
01	學員自我介紹，瞭解每位學生身體狀態以調整課程
02	體位法練習結合呼吸法
03	局部雕塑課程，修飾手臂、大腿、腹部運動
04	十二式、拜日式體位法練習
05	強化各項機能課程
06	結合律動、舞蹈，增強瑜珈柔軟度與肌耐力
07	穴道認識、輪棒按摩課程
08	彈力帶課程
09	練習呼吸、啟動肌群強化、增加身體免疫力提升
10	雙人瑜珈
11	核心地板腹部運動
12	結合芭蕾把杆課程
13	總複習、洗腸法（隔期教授）

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈F(夜)	教師：林紗絹

週次	大綱內容(課程進度)
01	基本動作解說及上課注意事項
02	基本動作解說、做動作如何出力和放鬆
03	基本動作解說、活動脊椎的正反動作
04	如何轉手輪與腳輪、動作的對稱
05	如何靠牆壁與毛巾的輔助
06	雙人動作怎麼去配合
07	扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆
08	腹部平衡、動作演練
09	如何拉腿筋
10	如何做拱橋式
11	如何做半倒立姿勢
12	如何利用所學動作達到全身運動的目的
13	利用所學瑜珈動作應用日常生活

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 瑜珈G(日)	教師：董益甄

週次	大綱內容(課程進度)
01	暖身、扭轉三角式、平衡、舞姿、版式+夢幻椅式、坐姿核心、大休息
02	暖身、放鬆筋膜、勇式、單腿側邊平衡、跪姿超人式、側邊核心、大休息
03	暖身、雙人瑜珈、坐姿前彎、抬頭、左右腹部核心、大休息
04	暖身、深蹲、動態平衡練習、跪姿抬腿、坐姿踩腳踏車、平躺核心、大休息
05	暖身、樹式、三角式、膽經筋膜放鬆、側邊點地、棒式核心、大休息
06	暖身、側邊深蹲、扭轉體位、坐姿抬腿、趴式核心、大休息
07	暖身、開合跳、臀部肌群鍛鍊、坐姿側邊伸展、側邊核心、大休息
08	暖身、臀腿鍛鍊、半駱駝式、半倒立、核心弓式轉頸部、大休息
09	暖身、單腿深蹲、海狗式、鴿式、直劈、貓式、大休息
10	暖身、相反手腳平衡練習、向前划向後划核心、相撲、百會頂地、大休息
11	暖身、彈力圈練習、金剛坐、核心鍛鍊、滾輪筋膜放送、大休息
12	暖身、單腿平衡、鶴式、舞姿、單手拍腳、百次拍打、大休息
13	暖身、牛面式+伸展、腹部核心鍛鍊、側邊夾臀核心、別針、足功、大休息

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱： 流動瑜珈(夜)	教師：柯夙娟

週次	大綱內容(課程進度)
01	瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能狀況
02	引導靜坐進入體位法，結合體適能、平衡、英雄式
03	著重英雄式系列課程，強化身體機能
04	教導呼吸法、核心運用，帶動全身體能增強
05	肌耐力的訓練、深沈的拉筋課程
06	延展肌群的耐受力，增強核心力量
07	配合節奏引導流暢的動作練習，結合音樂強化
08	輪棒輔助工具課程，全身穴道按摩課程
09	彈力帶課程
10	拜日式課程
11	雙人瑜珈課程
12	呼吸與能量、核心運動練習
13	教授洗腸法（隔期）

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：流行MV有氧舞蹈(日)	教師：林亞筠

週次	大綱內容(課程進度)
01	基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學
02	律動節奏練習，身體舞感及表演性練習，舞蹈編排呈現
03	基礎肢體技巧拆解與練習、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學。
04	基礎肢體技巧拆解與練習、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學。
05	基礎肢體技巧拆解與練習、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學。
06	肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學
07	肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學
08	肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學
09	肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學
10	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學
11	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學
12	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學
13	表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：瘋狂肌力核心有氧(夜)	教師：簡婉琳

週次	大綱內容(課程進度)
01	瘋狂肌力核心有氧
02	心肺起動有氧
03	皮拉提斯有氧
04	重阻力訓練有氧
05	Tabata 間歇有氧運動
06	起動身體功能性有氧
07	背肌、肌力訓練有氧
08	活力跳跳有氧
09	腹部核心有氧
10	身心核心有氧
11	深蹲腿部訓練有氧
12	筋膜放鬆有氧
13	耐心肌力有氧

高雄市立社會教育館115-3期教育推廣班課程大綱

課程名稱：ZUMBA(夜)	教師：林心憶

週次	大綱內容(課程進度)
01	1.Zumba 簡介 2.說明運動安全 3.暖身 4.基本步型(Salsa、Merengue…)5.緩和伸展
02	1.暖身　2. 基本步型(Salsa、Merengue…) 3.ZUMBA 有氧運動　4.緩和伸展
03	1.暖身　2.基本步型組合練習 3.ZUMBA 有氧運動　4.緩和伸展
04	1.暖身　2.基本步型組合練習 3.ZUMBA 有氧運動　4.緩和伸展
05	1.暖身　2. 基本律動組合 3.ZUMBA 有氧運動　4.緩和伸展
06	1.暖身　2. 基本律動組合 3.ZUMBA 有氧運動　4.緩和伸展
07	1.暖身　2.ZUMBA 舞步組合+核心訓練　3.緩和伸展
08	1.暖身　2.ZUMBA 舞步組合+核心訓練　3.緩和伸展
09	1.暖身　2.ZUMBA 舞步組合+肌力訓練組合　3.緩和伸展
10	1.暖身　2.ZUMBA 舞步組合+肌力訓練組合　3.緩和伸展
11	1.暖身　2.ZUMBA 舞步組合+綜合訓練　3.緩和伸展
12	1.暖身　2.ZUMBA 舞步組合+綜合訓練　3.緩和伸展
13	1.暖身　2.ZUMBA 舞步組合+綜合訓練　3.緩和伸展