臺南市永康區社教中心
Yong Kang District Social Education Center, Tainan City

115 年度人文美學研習班第 3 期招生簡章

研習時間	115 年 10 月 13 日起開課，**研習期間自 115 年 10 月 13 日(二)至 116 年 1 月 16 日(六)，共計 14 週**， 上課教室於課前公布在本中心 1 樓大廳服務台， 請學員依各班上課時間、地點準時出席，不另行通知。 如有異動，均公告於 【臺南市永康區社教中心】臉書專頁與 【永康區社教中心研習班】Line 社群。 →加入臉書→  →加入社群→ 
報名及繳費	1. 報名方式及時間： (1) 報名時間：**115 年 9 月 8 日(二)上午 9 點至 115 年 9 月 19 日(六)晚上 9 點。** (2) 報名方式：**一律採網路報名**，報名網址於報名前公告於本所網站、本中心臉書專頁及 Line 社群。 (3) 報名對象：以成人為主。 2. 繳費須知： **(1)繳費時間：115 年 9 月 29 日(二)至 115 年 10 月 4 日(日)** **週一休館 週二至週五 9：00～20：30(中午 12：00～13：00 休息)** **週六及週日 9：30～16：30(中午 12：00～13：00 休息)** (2) 繳費地點：臺南市永康區社教中心 1 樓服務台(臺南市永康區永大二路 88 號)。 (3) 繳費時請攜帶身分證，以現金方式繳費，費用未繳齊者恕不受理報名。 3. 報名候補者：開課前得依序遞補退選之空出名額。 ↓報名 QRCODE↓ 
報名優惠	**7 折**：1. 年滿 65 歲以上者（民國 50 年 9 月 1 日前出生），請本人攜帶身分證親自辦理繳費。 2. 身心障礙人士，請本人攜帶身心障礙手冊親自辦理繳費。 **8 折**：臺南市政府員工參加本班課程，享有 8 折優惠。 **9 折**：1. 同時報名 2 班以上之學員，**非同時報名恕無優惠**。 2. 舊學員憑前期（115 年第 2 期）學員證，享有 9 折優惠。 ＊以上優惠限擇一方案優惠使用
改選/加選	改選(轉班)：請於第 3 堂課上課前，持收據辦理。(轉班限一次，限未額滿之課程，報名費多退少補) 加選：請於 10 月 24 日(六)前辦理。(限未額滿之課程，並同意報名費以全額繳交)
退費規定	＊ 開課前得全額退費。開課後未逾當期課程四分之一者(不超過 3 堂課)，得退費二分之一。開課後已超過 3 堂課，不得申請退費。 ＊ 請於規定期限內持收據、存摺封面影本至本中心辦理，逾期視同放棄。(匯款需扣手續費 30 元，如為永康區農會帳戶，則免扣)
注意事項	＊ 每班人數達 12 人始開課(新班每班人數達 10 人開課)，班別名稱後打「★」者為本期新開班。 ＊ 請勿使用與身分證不符之姓名報名，若因此導致相關權益受損，本中心恕不負責。 ＊ 學員憑學員證上課，工作人員檢驗時不得拒絕。 ＊ 請勿以他人名義報名，經查明非本人或不符簡章規定者，將取消當期上課權利並不得辦理退費。
學員須知	＊ **課程所需之書籍、講義或材料等相關費用不含在報名費內，學員需自行負擔並由授課教師收取；相關費用由師生自行處理，本中心不負擔、不代收。** ＊ 請勿攜眷、寵物上課並謝絕旁聽，以維護其他學員之權益及上課品質。 ＊ 為尊重講師智慧財產權，未經許可勿擅自錄音或錄影。 ＊ 倘因學員個人因素請假或缺課，恕不另行補課與退還未到課程費用。 ＊ 若逢國定假日或天然災害（如颱風），以臺南市政府發佈之停止上班上課公告為停課依據，並於課程結束後之下週補課(或依講師需求另行補課)，將不個別通知。 ＊ 欲辦理研習時數證明或登錄公務人員終身學習時數者，請於當期課程結束前 1 週提出申請，本中心將依實際上課時數核實發給。 ＊ 請於詳閱並確認同意本簡章及相關規定後，再行報名。 ＊ **本簡章內容如有異動，以本中心公告為主。(本中心保有變更課程及相關規定之權力)**
洽詢方式	請電洽 06-2029666 轉 401 或親至社教中心 1 樓服務台（永康區永大二路 88 號）

廣告

課　程　表

開課日	課程時間	班別	講師	費用	名額	課程簡介
10/13（二）	二 09:30~11:00	哈達瑜珈	吳嘉紋	2000	22	結合意識、動作、呼吸三者間協調性。從淺入深呼吸調和紓壓、淨化心靈。(自備瑜伽墊)
	二 09:30~11:30	難得糊塗學南胡~二胡進階班	周仁章	1800	20	以輕鬆漸進的方式帶領學員進入二胡領域，除了二胡基本練習教授外並佐以簡易樂理，節奏訓練，曲風選擇更擴及傳統現代、國台語流行樂、老歌新曲等，帶給學員豐富的二胡之旅。(課本 300 元，自備:二胡(可自備或第一堂課老師推薦選購)；學員資格:需具備 D 大調一把位演奏能力)
	二 14:00~15:30	伸展瑜珈	江秋雪	2000	22	伸展瑜珈讓身體重新呼吸，從緊繃到鬆開，從僵硬到流動，改善柔軟度，緩解肌肉緊繃與痠痛，適合初學者與久坐族！(自備：瑜伽墊，瑜伽繩，瑜伽磚)
	二 14:00~16:00	水性色鉛筆的生活美學	楊素蓉	1800	20	教學由基礎往上疊加，學習色鉛筆基礎運用如混色、疊色、漸層等，加上水性色鉛筆結合水筆發揮水彩特性；並將速寫導入色鉛筆中，結合為速寫風色鉛筆，歡迎大家來玩色鉛筆哦！(講義 100 元，自備：水性色鉛筆（36 色以上佳)、水筆、鉛筆、代針筆、橡皮擦、畫紙、削鉛筆器)
	二 14:00~16:00	日語初級(二)	林旻萱	1800	18	教材：大家的日本語初級Ⅱ，從 14 課開始。**學員需要熟悉日語 50 音及一些日語動詞變化**。（教材講義約 50 元)
	二 14:00~16:00	書法入門（行書、草書）與創作★	郭明德	1800	16	書法史、書法理論的介紹、各體書法的演化；由行書入門、臨摹各家的字帖，進而書法作品的創作，體驗書道藝術文化創作的成就感，亦可依學員的程度個別教授。(自備：毛筆、墨汁、毛邊紙（六格)、墊布、文鎮、宣紙)
	二 19:00~21:00	十三式太極拳	林志英	1500	25	教授太極拳十三式與基本功法及觀念，配合吐納之間，運其肢體，以鬆柔運動活化細胞，提高新陳代謝，增強免疫力。
	二 19:00~20:30	動瑜珈	吳錦英	2000	22	藉由瑜伽體位法之動作，鍛鍊身體、伸展筋骨而達集中意識，走向心神安寧狀態。(自備瑜伽墊)
10/14（三）	三 09:30~11:00	健康瑜珈	莊素珍	2000	22	訓練人體核心肌群，強化免疫力，進而幫助體內淋巴系統排毒代謝。(自備瑜伽墊)
	三 09:30~11:30	書法行書班	鄭福成	1800	20	從行、楷起步，探隸草篆奧妙，掌握五體創作獨特作品，開展個人書風。自備:毛筆、墨汁、硯台、墊布、文鎮、衛生紙、宣紙(6 格毛邊紙)。
	三 09:30~11:30	國畫水墨藝術	趙啟顯	1800	15	從國畫松、竹、梅的繪畫技法為入門基礎，逐步進階至樹石、山水及花鳥畫等題材，透過老師示範教學與作品臨摹，引導學員循序掌握國畫筆墨運用、構圖表現及創作技巧，進而培養國畫創作與藝術鑑賞能力。所需工具包括毛筆(蘭竹筆中、大楷)、山馬筆中楷、排筆、墨汁、國畫顏料、216 棉紙、筆洗、墊布等，建議先不用購買，老師將於第一堂課詳細介紹所需用品後，再自行採購即可。
	三 14:00~16:00	中華花藝	王穗寧	1800	18	插花是生活藝術經由內心的喜悅，傳達對花的美意與愛意，透過中華花藝六大花器的變化，表現作品的動態之美。(書本 300 元，每堂課花材費 350 元，自備剪刀、鐵絲、劍山)

開課日	課程時間	班別	講師	費用	名額	課程簡介
10/14（三）	三 14:00~15:30	輕動綜合有氧	洪嘉均	2000	20	這門課融合 Zumba 的熱情舞步、一般有氧的全面運動，以及最受歡迎的 MV 有氧，在音樂節奏動起來，心肺加強、雕塑身形、釋放壓力。課程簡單有趣且新手友善，動作風格多元好上手，每一分鐘都充滿活力與樂趣，讓你越跳越開心、越跳越有成就感。(請自備乾淨運動鞋與毛巾)
	三 14:00~16:00	日本和諧粉彩	王斐妍	1800	18	日本和諧粉彩是利用手紙調合粉彩的繪畫方式，不需任何繪畫基礎，課程中老師利用簡單易學的方式，在繪畫過程中放鬆紓壓，輕鬆完成作品。(材料費 600 元含 32 色粉彩、畫紙、收集冊、保護套。自備：美工刀、剪刀、切割墊、乾溼抹布、橡皮擦)
	三 18:45~20:45	書法欣賞與習作	尤振宇	1800	20	以書法史、各體書法習寫及書藝創作三大主軸做教學，從傳統古典入手，運用視覺、手作與臨摹，增進美感認識，學習過程中，體驗書法藝術奧妙。成人及國小以上兒童皆可報名。(自備：毛筆、硯台、墊布、墨汁、毛邊紙或宣紙，講義費 100 元)
	三 18:45~20:45	口金包與布包創作	謝淑梅	1800	16	本課程採「整合共學」形態，零基礎紮根與進階躍升並行。由淺入深教授手/機縫布包技巧，從隨身小袋循序漸進至口金大包。教學著重整體流程與細節技巧，以淺顯易懂的方式分享實用訣竅，帶你精準掌握「不歪包」關鍵技法，培養療癒興趣並發展第二專長。【費用與材料】含 4 款包與專用線。 **基礎紮根班：1,600 元/進階躍升班：2,250 元** 【自備與設備】現場老師提供一台桌上型縫紉機共用。請自備：剪布剪刀、小剪刀、習慣的手縫針、尖錐、水消筆(或鉛筆原子筆)、手縫線等基本用具。
	三 18:45~20:45	24 式太極拳及太極劍	呂曉川	1500	25	太極拳基本原理講解與運用。太極拳是身心靈合一的整體運動，利用太極拳運動與體內氣息的導引，達到體內，中正安舒，氣定神閒之目的。
	三 19:00~20:30	身心靈養身瑜珈	吳錦英	2000	22	訓練肌力與核心肌肉群，學習調整與放鬆，提升身心靈健康。(自備瑜伽墊)
10/15（四）	四 09:30~11:00	健康廣場舞	鄭淑貞	2000	22	廣場舞是做為一種及健身與娛樂於一身的大眾活動，在開敞空間上進行富有韻律的舞蹈，輕快洗腦的音樂會讓人放鬆、肢體隨之舞動，搭配簡單易學的舞步，讓初學者也能輕鬆入門，讓熱愛運動跳舞健身的人，其身心都能達到很好的狀態。(自備乾淨運動鞋)
	四 14:00~15:30	修護瑜珈	呂茜琳	2000	22	重啟身體靈活度針對背部、肩頸與髖關節設計，緩解痠痛與僵硬，改善姿勢與代謝。(自備：瑜伽墊、瑜伽繩、瑜伽磚)
	四 14:00~16:00	超級歌手-國台語歌唱班 A	陳翊鳴	1800	20	藉由唱歌訓練，可以為我們的體內做循環按摩，使我們越唱越年輕，越唱越有活力。(講義費 100 元)
	四 14:00~16:00	日語 50 音★	林旻萱	1800	18	教授平、片假名筆順，並以東京調腔發音，使用發音記單字。(講義費：200 元以內)
	四 19:15~20:45	整體瑜珈	賴錦恩	2000	22	透過練習，啟動肌肉正確力量，改善體態，恢復身體彈性，提昇體能與生活品質。(自備瑜伽墊、瑜伽磚、瑜伽繩)
	四 18:45~20:45	多元筋膜刀按摩手法	顏秀萍	1800	18	現代人情緒緊繃，易造成筋膜肌肉痠痛疲勞，筋膜刀具有光滑的邊緣和曲線，可以適應身體各部位的處理，隨手就可以自我保養舒緩身體疲勞，達到筋膜肌肉放鬆、紓壓解勞。(材料:筋膜刀 3 件組+講義共 1500 元)

10/15（四）	四 18:45~20:45	下班後的美食水彩課	許學鳴	1800	20	這堂課以大家熟悉的美食為主題，將水彩速寫技巧與生活結合，老師會帶領大家用手繪方式取代拍照，記錄自己喜歡的食物，深刻感受自己的生活，品味生活中的美好事物。(水彩用具第一週會詳細介紹，也可以請老師代購)
開課日	**課程時間**	**班別**	**講師**	**費用**	**名額**	**課程簡介**
10/16（五）	五 09:30~11:00	輕瑜珈	吳嘉紋	2000	22	藉由緩和動作配合呼吸調解，放鬆入定靜，把累積的壓力緩和舒展開來。(自備瑜伽墊)
	五 09:30~11:30	歡唱日本歌	李婷妃	1800	20	由簡單的日文單字，來學習日本的演歌，透過日文歌曲，更能學習日文的文法及會話。(講義費 50 元)
	五 14:00~15:30	初級瑜珈輪★	江秋雪	2000	22	一般民眾均可參加。協助調整體態曲線、放鬆緊繃肌肉、舒緩全身緊張及壓力、協助脊椎方向動作中保持中立平衡、加深脊柱延展、深層背部放鬆後彎、預防駝背。(自備：瑜伽墊、瑜伽磚、**瑜珈輪**)
	五 14:00~16:00	鉛筆素描	趙啟顯	1800	20	鉛筆素描是所有繪畫的基礎為必修課程，初學者可從學習中掌握到形體.光影.明暗.比例.線條及構圖的概念與技巧，進而對靜物.人物.動物各種造型可以精確描繪。需自備素描用鉛筆，軟橡皮擦，素描紙(圖畫紙)。
	五 14:00~16:00	日本華道家元池坊_插花★	汪王霓	1800	18	(一)基礎自由花型 (二)點、線、面的認識與運用 (三)花材表情與線條的應用 (自備:花器、剪刀、劍山、筆記本。當季花材約 1500 元)
	五 18:30~20:30	超級歌手-國台語歌唱班 B	陳翊鳴	1800	20	透過持續的唱歌訓練，幫助我們保持青春活力，隨著歌聲的節奏逐漸變得更加年輕，充滿動力。(講義費 100 元)
	五 18:45~20:45	水墨畫	劉聰慧	1800	18	從水墨畫基礎畫法著手，循序引導至水墨畫創作。過程輔以美學與畫論及名家作品賞析，提升水墨畫技巧及作品欣賞能力。學員請於第一次上課後依課程表所列自備用具。
	五 19:00~21:00	鄭子三十七式太極拳	林秋彬	1500	25	「鄭子太極拳」套路設計重心移轉虛實分明、動作輕巧鬆柔靈活，適合各年齡層的人作為養生保健的功法。透過拳架講解與示範和實際學練，掌握「知行合一」，帶領學員一探太極拳的奧祕。
	五 19:00~20:30	綜合韻律・現代舞蹈	鄭淑貞	2000	20	本課程沒有有氧舞蹈激烈，不會有肌力訓練辛苦，藉由一首歌曲編制一首舞步，旋律來帶動身體律動，激發頭腦、手腳的靈活度，讓身心靈舒壓放鬆，體態優美，沒有舞蹈基礎也可以輕鬆上手。(自備乾淨運動鞋、毛巾)
10/17（六）	六 09:30~11:00	活力瑜珈	莊素珍	2000	22	強化心肺功能及全身肌力，調整肢體改善身體不良姿勢，促進血液循環。(自備瑜伽墊)
	六 09:30~11:30	禪繞畫・畫生活	楊雅玲	1800	20	不需任何繪畫基礎，透過簡單有結構性的步驟，人人都能創造美麗的禪繞作品。作畫過程中像是漫遊一場放鬆的腦內瑜珈，達到心靈療癒和紓壓，提升專注力與創造力。(材料費約 500 元；舊生約 150 元)
	六 14:00~15:30	養生瑜珈	Amy	2000	22	引導學員透過呼吸及有意識之伸展運動，進而達到全身筋絡內臟按摩，來一場愛自己身心靈的養生體驗。(自備瑜伽墊)
	六 14:00~16:00	英文老歌大家唱	江秀美	1800	20	發聲練習，簡譜視譜、唱譜教學，各種節奏、音準訓練，英文歌唱技巧指導，增加自信心，培養興趣。(自備筆、筆記本，講義費 100 元)

廣告