

◎上課地址：高雄市小港區學府路115號

◎報名網址：http://www.kmseh.gov.tw/O7_class/online.php

◎招收對象：以**13歲以上(含)**市民為主，部分班級另有規定者除外，報名前請詳閱簡章及課程備註。

請注意

各班級分時段
報名喔！

(項目) 本期新開課程計7班，課程內容請詳閱背頁課程表

1. UP&DOWN全能踏板有氧(夜)、 2. 體適能肌力強化訓練(夜)、 3. 基礎肌力訓練(夜)、 4. 哈達瑜伽(夜)、
5. 動靜平衡頤頤瑜珈(日)、 6. 精油舒壓與開運妝(夜)、 7. 基礎日語1(夜)

報名日期、方式：

114年8月25日(一)10：00～9月5日(五)17：30

採網路報名&分時段報名(各班分時段報名時間，請詳閱背頁課程表)

網路報名流程：

本館首頁→教育推廣班→查看課程→線上報名/點我報名→輸入報名資料→送出→繳費→取得名額。

- (1) 繳款方式：高雄銀行各分行臨櫃繳納、四大超商代繳(7-11、全家、OK、萊爾富)、自動櫃員機或網路銀行繳費(如無法以[轉帳]功能完成繳費，請選擇[繳費]功能，輸入高雄銀行代碼：016，繳費單上之“銷帳編號”)。※**請務必保留收據(或拍照截圖)到開課為止，以免影響自身權益。**
- (2) 繳費期限：取得名額後，**2日內(含報名當日)繳款，逾期將無法繳款**，請先取消報名，再重新報名。
- (3) **繳費後因故無法上課者，請洽本館申請退費，並依退費規定，於開課後辦理款項退還。未繳費前，欲取消報名者，請自行至系統取消報名(步驟：該課程(查名單)→取消報名→輸入姓名、電話、生日→送出→點選欲取消課程右邊的[取消報名]，跳出取消報名成功視窗才算完成步驟。)**
- (4) 請於繳款後2～5個工作天，自行上網按[查名單]查詢報名結果，若名單有誤，務必與本館王小姐聯繫確認(07-8034473轉212)(使用臨櫃或ATM繳款約2～3個工作天，超商繳款約3～5個工作天)。

研習費用：

新臺幣 **1,800** 元整。

報名注意事項：

- (1) 報名時請務必輸入[學員本人詳實且正確報名資料](學員本人姓名、生日、手機)；繳費前請注意繳費單上之姓名、班別等**資訊無誤再繳費**。
- (2) **本期不製發新生學員卡，上課前先用手機下載[社教館推廣班]APP(操作步驟公告於本館網站-教育推廣班公佈欄)，以手機APP掃描方式簽到。**
- (3) 除高雄銀行臨櫃繳款免付手續費外，自動櫃員機、網路銀行繳費及超商代收須另付手續費。
- (4) 民眾於網路報名期間(例假日除外)，可親自或委託他人至本館協助網路報名，依排隊順序受理，1人一次僅可代理1人，若要代理第2人(或以上)報名，須重新排隊。另為公平起見，本館不予受理團報！※**熱門課程請務必自行上網報名，以免向隅，電話及通訊報名皆不予受理。**
- (5) **剩餘名額現場報名：已確定開班且尚有名額班級受理現場報名，請於114年9月19日(五)08：30～12：00、14：00～17：00、20日(六)09：00～17：00**至本館2樓輔導組依序受理(1人一次僅可代理1人，若要代理第2人以上報名，須重新排隊)，各班額滿截止。
- (6) **未滿13歲者報名(桌球班除外)，一經發現以退費處理並禁止轉讓名額。報名時未輸入中文姓名、電話或手機號碼明顯錯誤者，視為惡意報名，本館將由報名系統直接刪除，已繳費者以退費處理。**



本期預定上課期間：

114年9月30日起至115年1月17日止，共13週26小時 (學員請自行留意課程表開課日期，恕不另行通知)。

特定對象研習費補助：【學員請自行留意申請期間，逾期不予受理】

- (1) 『設籍高雄市』之中低收入戶、身心障礙者、原住民、新住民及65歲以上等五類身份之市民報名研習課程，且上課達全期三分之一學員，得檢附相關證明文件，申請研習費補助(因故申請退費者，不得申請補助)。
- (2) 每人補助新臺幣300元(報名2班以上者不重複補助)。**本期補助總額40名；65歲以上長者15名，其餘四類合計25名。各類別依申請順序審查合格，於上述額度內即予補助。超過名額時，得登記候補，俟申請截止後，於總額度(40名)內依序遞補。**
- (3) 受理申請期間及地點：**114年11月17日至26日**(週一至週五)上班日08：30～12：00、14：00～17：00；假日不予受理)，**請學員本人攜帶相關證明文件至本館2樓輔導組填寫申請書提出申請，並依申請先後順序收件，另本補助申請不因班級停課而延期受理。**

退費規定：

- (1) 報名截止後，因人數不足致開班不成，退還全額之研習費或輔導轉班。
- (2) **因不可抗力因素，致期程內無法補課者，按比例退還研習費。**
- (3) 除前兩項因素外，**因個人因素欲申請退費者**，依下列標準退還繳交之研習費，所有課程不得保留：
 1. 繳費後至報名截止日，因意外受傷或疾病等因素，須具公私立地區醫院、區域醫院、醫學中心等層級醫療機構診斷證明，經本館審核後全額退費。
 2. 繳費後至實際上課日前(所報班別第一堂課)，退還80%。
 3. 實際上課日至未逾全期1/3者，退還50%。
 4. 逾全期1/3者(含)，不予退還。
- (4) 申請退費者須持繳費單正本(遺失者，須簽具切結書)、身分證，**並填寫退費申請書(紙本)辦理。**
- (5) 研習費用均繳付公庫，申請退費者須俟市府財政局核准撥款後，通知辦理退費。
- (6) 退費可採簽領「現金」或「匯款」方式辦理。選擇匯款者，須提供本人存摺封面影本，如匯款銀行非公庫銀行(現為「高雄銀行」)或郵局，須自行負擔**現金匯款手續費100元**，並由退費金額中扣除。

其他注意事項：



- (1) 各班招生人數未達20人得不予開班(部分課程因教室空間限制，得19人開班)。
- (2) 本期停課日如下，當日課程順延補課，恕不另行通知：
㊟停課日：10/4-10/6、10/10-10/12、10/24-10/26、12/25、1/1 **㊟**如遇天災、颱風，依高雄市政府發布『停課』則停課。
- (3) 研習費不包括上課書籍、教具、材料、影印資料等費用。
- (4) 學員上課總時數達2/3以上者，得視個別需要依據出勤紀錄申請研習時數證書。另配合電子化政府，公務人員請至公務人員終身學習入口網站啟用帳號後可申請認證終身學習時數。
- (5) 本館各班課程不主動提供飲水，上課期間如需飲水，請至本館1、4、5樓有飲水機取用。
- (6) 報名視為同意將個人電話提供予本館課程通訊聯繫之用，本館將影印予該班授課老師及班長(但老師及班長不得做為推銷、拉保險等與課程無關之使用)。如學員不同意上述措施，請於開課前主動通知本館刪除。

學員守則：

- (1) 上課須以**社教館推廣班App感應簽到**，App帳號不得出借他人使用。因故無法簽到者，請於服務台紙本登記後進入上課。
- (2) 進出本館應注意服裝儀容，避免穿拖鞋上課。(3) **上課期間禁止旁聽、試聽、頂替或跨班上課。**(4) 各班班長須確實清點人數，**非該班學員不得進入教室上課。**如有異狀，即刻通知教師處理。(5) 學員上下課可搭乘電梯，若走樓梯請隨手關閉樓梯燈。(6) 學員於課程前10分鐘始得進入教室，下課後應於10分鐘內離開教室。各班班長須確實負責關閉教室門窗、冷氣、電燈及教具櫃。(7) 使用舞蹈教室，請將鞋子置於鞋櫃，**私人用具下課後應即攜回，勿置於公用開放式置物櫃。**(8) 學員於課程中之行為若違反性別平等規定者，本館將依性騷擾防治法 報請相關單位處理。(9) 違反上述規定並查證屬實者予以勸導或退班。繳交之研習費依退費規定辦理。



表 程 課

教學內容

分時段 報名時間	項 目	班 別	星 期	時 間	教 師	招生 名額	教學內容	上課 日期	地點	備 註	
8/25 10:00	1	 UP&DOWN 全能踏板有氧		19:10-21:10	戴 珮 淳	19	附搭有氧運動的主要目的是提升心肺功能，促進血液循環，並加強下肢肌肉力與身體協調性。透過上下肢的重複動作，可有效消耗熱量，幫助控制體重，是一種適合各年齡層的有氧運動方式。此運動同時具備燃脂與趣味性，有助於提升運動持續性與參與動機。	10/13	4樓舞蹈教室	請自備踏板。乾淨室內運動鞋。	
	2	 體適能肌力 強化訓練		19:00-21:00	朱陳柏文	20	利用器械器材了解身體各肌群的以發力感，了解體式與核心的訓練方式與差別，了解訓練中所搭練的項目、組數、休息時間、訓練肌群(全身、下肢、手臂、手腕、腳腕)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。強化學生對基礎體能、身體組成、心肺功能的概念認知。	10/1	地下室 體能訓練工房	1.請穿著運動鞋、運動襪，自備水壺、毛巾。2.報名者須年滿14歲，未滿18歲須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。 1.自備水壺、毛巾。須穿著運動鞋、運動襪。2.報名者須年滿14歲，未滿18歲須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。	
	3	 基礎肌力 訓練		19:00-21:00	方 林 婕	20	本課程透過簡單健身器械，培養一系列適合居家訓練動作，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運動場出來成果的人。正位的姿勢保持熟知，達到身心平衡及放鬆。	10/2	地下室 體能訓練工房	1.自備瑜伽墊、毛巾及水。2.男女兼收。	
	4	 哈達瑜珈		19:10-21:10	陳 湘 昀	19	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，在正位的姿勢保持熟知，達到身心平衡及放鬆。	10/2	4樓舞蹈教室	1.服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。 2.男女兼收。	
	5	 動靜平衡 頌鉢瑜珈		09:00-11:00	謝 婉 淇	20	第一小時由靜心冥想開始課程，接著為瑜珈動作體式練習，鍛鍊強化肌力及心肺功能的提升。第二小時則由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。	10/1	6樓研習教室 (二)	1.服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。 2.男女兼收。	
	6	 精油舒壓與 開運拔		19:00-21:00	李 秀 妃	25	學習認識精油及按摩頭、肩、頸、背等部位，透過精油舒緩按摩，讓身心、心、靈得到平靜，並打造屬於自己的開運拔，讓心情愉快、充滿自信。	10/1	6樓研習教室 (二)	1.服裝、毛巾、瑜珈磚、瑜珈墊自理。 2.男女兼收。	
	7	 基礎日語1 開運拔		19:00-21:00	吳 章 瑤	25	1.基礎日語單字、文法、會話。2.其他相關課外補充。	10/3	6樓研習教室 (二)	1.教材(書名:大家的日本語初級1。出版社:大新書局。ISBN:9789863210870)。第一、二課課可登記社團。2.課堂備置課表。	
	8	水墨畫 A		09:30-11:30	洪 廣 煌	25	從花鳥畫四君子及山水畫各類皴法教起，由淺至深，由簡入繁，另論及畫史畫論，題款用印等方法。基礎水墨的技法:山水畫樹、石、雲、水等及花鳥畫梅、蘭、竹、菊等分段解說及示範。該構圖原理及落款、用印等知識。	10/2	5樓研習教室	1.有無基礎皆可。2.自備生宣、硬毫兼毫毛筆、筆洗、筆架、筆墊、顏色盤、顏料。 1.教材(書名:大家的日本語初級1。出版社:大新書局。ISBN:9789863210870)。第一、二課課可登記社團。2.課堂備置課表。	
	9	水墨畫 B		19:00-21:00	林 慧 瑾	25	1.楷書:初級、進階。2.行書:初級、進階。3.隸書:初級、進階。4.篆書:初級、進階	10/2	5樓研習教室	1.自備生宣、硬毫兼毫毛筆、筆洗、筆架、筆墊、顏色盤、顏料。 1.適合一般初學者。2.教材自備。	
	8/25 10:30	10	慢活書藝-書法A		09:00-11:00	林 娜	24	1.楷書:初級、進階。2.行書:初級、進階。3.隸書:初級、進階。4.篆書:初級、進階	10/13	5樓研習教室	教材自備，或電洽林娜老師09209086796代訂購 教材一組 (包含毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛筆紙、毛邊紙)，或第一堂課登記社團。
8/25 11:00	11	慢活書藝-書法B		09:00-11:00	林 娜	24	1.楷書:初級、進階。2.行書:初級、進階。3.隸書:初級、進階。4.篆書:初級、進階	9/30	5樓研習教室	1.自備毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛筆紙、毛邊紙，或第一堂課登記社團。 1.自備毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛筆紙、毛邊紙，或第一堂課登記社團。	
	12	書法教學		19:00-21:00	張 富 順	25	楷書基本筆法、行書基本筆法及架構、偏旁部首之解說，行書演變成草書的寫法。	10/13	5樓研習教室	1.自備毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛筆紙、毛邊紙，或第一堂課登記社團。 1.自備毛筆、墨汁、硯台、墨布、筆捲、毛筆紙、毛邊紙，或第一堂課登記社團。	
	13	時尚拼布趣		19:00-21:00	姚 秀 麗	25	拼布、刺繡、服飾改造製作，不同材質的融合，手工、縫紉機的技能輕鬆上手，提供清新巧思的圖樣，豐富妳、你的生活藝術，進入意想不到的「繡」界。	9/30	5樓研習教室	1.材料自備或第一堂課登記社團。 1.材料自備或第一堂課登記社團。	
	14	踏域美學～ 手繪生活藝術		19:00-21:00	張 惠 英	25	教導手作植食、編織、格畫、油畫等，水性色鉛筆及棉花畫筆等，無需基礎，簡單易學，享受手作帶來的舒適療癒感，添加生活樂趣，妝點日常，歡迎新學員加入。	10/3	5樓研習教室	1.自備手繪或第一堂課登記社團。 1.自備手繪或第一堂課登記社團。	
	15	零門檻手機 攝影美學		19:00-21:00	林 鴻 文	25	數位時代人人都有手機，但如何藉由手機捕捉生活瞬間的美好?運用強影像都可以是一個故事，隨手讓妳拍出質感的照片?課程由淺入深地掌握手機攝影的觀念與構圖技巧，再從靜態的拍照學習讓妳輕鬆應用，進而認識手機剪輯軟體運用，完整運用手機紀錄最佳生活點滴。	10/2	6樓研習教室 (二)	1.自備相機、腳架、三腳架、鋼針(可代購)、小剪刀、筆。2.材料自備。500元。	
	16	毛線鉤針棒針編織		19:00-21:00	莊 惠 雪	25	學習基本編織技巧，為初學者安排編織圍巾、水袋袋、麻花圍巾課程，已有基礎者進階學習編織圍巾、提袋及帽。	9/30	6樓研習教室 (二)	1.自備針、鋼針、鉤針(可代購)、小剪刀、筆。2.材料自備。500元。	
	17	心靈茶療		09:00-11:00	孔 羚 力	25	以茶載道，修心易行。「形而下」各大類茶的基本知識及品鑑；各種茶器具之使用技巧。「形而上」茶的文化藝術之美的養成。以器物、形式、精神、美學四個層次深入探討茶中之道的哲理，從而療癒身心。	10/18	5樓研習教室	1.自備茶壺或個人品茗杯。 2.另需材料費約1000元。	
	8/25 11:00	18	就要烏克-烏克就要		19:00-21:00	梁 子 謙	25	認識烏克麗麗樂器基本構造，學習基礎樂理與演奏手法，認識各種節奏型態，學會自彈自唱。	9/30	7樓研習教室	1.請自備烏克麗麗。2.酌收150元影印費。
	19	FUN心二胡		19:00-21:00	盧 志 遠	25	1.流行音樂曲目為主。2.二胡各調C、D、F、A、 ^b G練習，團體演奏，一、二聲部合奏。	10/1	7樓研習教室	學習諮詢、樂器、樂譜	