

★課程名稱	01. 人體經絡—初階班			
★課程理念	台灣老年化、少子化已來臨，長照服務法雖已立法，但仍趕不上民眾需求，所以民眾的自我保健更為迫切，人體經絡清道夫導引手法已在各社區教學數年，深獲好評，課程全部實作教學，讓學員學會自我調理保健，亦可幫助家人減少健保資源浪費。並培訓長照專業人才。			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	廖清祈	台中市高齡健康促進協會-秘書長	國立中正大學-企管所	1. 三富汽車集團-經理 2. 如鼎科技公司-副總
上課總時/次數 (一週可多次)	72 小時	分 3 階段 36 次	上課週數	36 週
上課時間	108 年 3 月 4 日至 108 年 11 月 4 日			
課程時間	星期 <u>一</u> ☒ 上午 ☐ 下午 ☐ 晚上 時間 09:30 至 11:30			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☒ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☒ 其他：聲音接線 _____			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☐ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展； ☐ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☒ 其他：實作 100 人/次			
★課程內容綱要：				
週次	主題	內容		
一	人體疾病因果關係	病因：外在四大不調(飲食、環境、作息、意外)，內在(喜、怒、憂、思、悲、恐驚)。瞭解原因才能對症下藥。		
二	臚腔導引手法實作	頭不九條經絡：三焦經、督脈、膀胱經、膽經、小腸經皆左右對稱只有督脈一條，每條經絡分別導引調理。		
三	臉部導引手法實作	臉部都是五臟六腑反射區，分為四個區塊，1. 額頭腸胃反射區 2. 眼睛四周六穴點 3. 臉頰是脾胃反射區 4. 鼻子及鼻翼各為心肺及肝臟反射區各別導引。		
四	手部導引手法實作	手部分三陰三陽分段導引，1. 手太陰肺經 2. 手陽明大腸經 3. 手厥陰心包經 4. 手少陽三焦經 5. 手少陰心經 6. 手太陽小腸經		
五	腳部導引手法實作	腳部三陰三陽分別拍打，由上到下再由下而上 1. 足太陽膀胱經 2. 足少陽膽經 3. 足陽明胃經 4. 足太陰脾經 5. 足厥陰肝經 6. 足少陰腎經		
六	固本培元心腎相交手法	腎臟為人之先天之氣，腎陽氣不足就會產生腰酸背痛，頭昏眼花老化開始，睡眠品質不好，改善手法 1. 心腎相交 2. 開聽聞穴 3. 鳴天鼓手法 4. 按摩湧泉穴。		
七	三焦淋巴排毒手法	三焦經佈滿全身的淋巴，是人體毒素的出口，導引調理任脈淋巴可將毒素排出。		

八	八虛八毒拍痧手法	黃帝內經人體虛就是不足、勞就是塞著不通，在人體八個位置為最容易之處，分別在 1. 陰面手肘肺經及心胞經(尺澤穴、曲澤穴)2. 液窩心經(極泉穴)3. 腳部膀胱經(委中穴)4. 鼠蹊部脾經及胃經(沖門穴及氣沖穴)分別拍打使廢氣排出
九	抗衰老十二原穴調理手法	天星十二原穴為十二經絡與奇經八脈交會點，在經絡原穴用按摩、艾灸使其氣流通達全身。
十	利用生理時時鐘養生保健	1. 把握第一次排毒時間早上 5 點-7 點多喝水。
十一	預防失智的六個動作	2. 把握第二次排毒時間下午 3 點-5 點多喝水。
十二	順應自然靜坐手法	3. 第三次肝膽排毒時間

★課程名稱		02. 人體經絡－進階班
★課程內容綱要：		
週次	主題	內容
一	三焦經暢通好睡眠	三焦為六府之一. 功能通行原氣. 運行水穀. 包括人體上. 中. 下焦. 三個部位. 上焦如霧. 散布精微. 中焦如匯. 轉化水穀. 下焦如瀆. 能分清濁. 運行. 轉化. 吸收. 消化等氣化功能。
二	打通任督兩脈 通陽氣	督脈-奇經八脈之一. 督脈總督一身之陽經，六條陽經都與督脈交會於大椎，有調節陽經氣血的作用，故稱為“陽脈之海”。任脈-奇經八脈之一. 起於會陰穴，陰陽相貫。
三	瞭解健康 良導絡檢測	使用科技中醫良導絡(mead)檢測十二經絡立即分析看出經絡阻塞位置或人的實症、虛症，學員可自我調理改善，每位學員皆享有免費檢測。
四	小腸經開智慧	手太陽小腸經是一條經脈，十二正經之一，與手少陰心經相表里。本經起於少澤，止於聽宮，左右各 19 個腧穴，其中 8 穴分布於上肢背面的尺側， 11 穴在肩、頸、面部。
五	拍膽經亮眼睛	黃帝內經說. 凡十一臟取決於膽也。 人體十二經絡氣血流注中 子時所對應的經絡正是膽經。
六	腰背委中求	足太陽膀胱經，十二正經之一，與足少陰腎經相表里。本經起於睛明，止於至陰，左右各 67 個腧穴，有 49 個穴位分布在頭面部、項背部和腰背部，18 個穴位分布在下肢後。
七	胸中三穴除心悸	足少陰腎經是一條經脈，十二正經之一，與足太陽膀胱經相表里。本經起於湧泉，止於俞府，足陽明胃經是一條經脈，十二正經之一，與足太陰脾經相表里。本經起於承泣，止於厲兌. 手太陰肺經是一條經脈，十二正經之一，與手陽明大腸經相表里。
八	心涼脾肚開	脾. 胃相關疾病 1. 胃燒心 胃有燒心之感，是胃本身有寒氣，加上胃酸逆流所引起，胃寒。示氣血不足，胃酸逆流是肝氣上逆，也就是情緒不佳。 對症穴位一膈俞穴，太衝穴，心包經。 2. 胃痛 a. 如飯前胃痛問題在肝臟。 b. 飯後胃痛問題在脾臟。
九	三濁二害腹、 腰部按摩	體內三濁，體外兩害。 我們治病不是治外來之物，而是內生之毒，三濁——濁氣、濁水、宿便。
十	頸椎預防與改善	后溪穴這個穴是奇經八脈的交會穴，通督脈，能瀉心火、壯陽氣、調頸椎、利眼目、正脊柱。臨床上，頸椎出問題了，腰椎出問題了，

		眼睛出問題了，都要用到這個穴，效果非常明顯。它可以調整長期伏案或在電腦前學習和工作對身體帶來的不利影響，只要堅持，一定會有用的！
十一	病症診斷與治療	脾經為後天之氣—屬中焦. 管運化 管理人體水穀運化吸收 隱白穴—婦科出血. 通鼻竅過敏. 不好睡. 太白穴—流口水. 舌頭齒痕. 頭暈 公孫穴--(黃帝穴)腹脹. 腹瀉. 胸悶 三陰交—經痛. 失眠. 腳氣病 陰陵泉—尿不出. 膝蓋痛 血海穴—濕疹. 暈眩 大包穴—全身無力. 氣喘
十二	24 節氣養生	人體要依靠 天地之氣提供的物質條件而獲得生存，同時還要適應四時陰陽的變化規律，才能發育成長。明代醫學家張景岳所說： “春應肝而養生，夏應心而養長，長夏應脾而養化，秋應肺而養收，冬應腎而養藏。”

★課程名稱		03. 人體經絡—高階班
★課程內容綱要：		
週次	主題	內容
一	人體疾病因果關係	黃帝內經----百病起於瘀 1. 陽虛-三陽氣不足塞住，尤其足太陽膀胱經不通及手太陽小腸經，呈現虛症狀態 2. 氣虛-胸腹之病，累計大量廢氣，使含氧之氣無法進入體內，另外小腸內腐化之濁氣上揚污染胸腔，造成氣虛。 3. 血瘀-血瘀症狀看舌頭，舌頭兩邊有齒狀，睡醒後舌頭兩邊不圓滑 4. 痰阻-陰陽兩虛脾虛濕盛，濕聚成痰 5. 寒凝-氣血兩虛寒氣在中焦，包括脾、胃、大腸、小腸
二	臚腔導引手法實作	八脈在相互之間，並無固定的陰陽表裡的配偶關係，因而稱為“奇經”。十二經脈猶如“江河”，奇經八脈猶如“湖澤”互有調節之作用。督—總督、任—總任、衝—衝要、帶—約束、蹻—蹻捷、維—維繫
三	臉部導引手法實作	50年前，孩子們的平均體溫都在37℃左右，成人的平均體溫在36.5℃-36.8℃之間。而現在請你測量一下你的體溫，可能令你想不到的是：你的正常體溫大概已經不足36.5℃了！是的！緊張的生活、不合理的飲食和錯誤的生活習慣已經使現代人的正常體溫下降了1℃。科學研究表明，人正常體溫下降1℃，免疫力至少下降30%，而如果正常體溫能夠達到36.5℃以上，人體的免疫力就會增強5-6倍！
四	手部導引手法實作	痛則不通. 通則不痛. 正在通更痛 一般民俗療法. 越痛越好. 別人的痛苦是我的快樂—是不依病理手法. 針對穴位按摩及調理可改善病痛. 列舉20個穴位加以說明及實務運用。
五	腳部導引手法實作	1. 恆定狀態-血糖濃度靠胰島素平衡 2. 回饋機制-如消化酵素可轉化飲食中的磷為骨骼，但酵素對溫度極為敏感，當人發燒時、體溫上升時酵素會受到干擾甚至停擺 3. 奇恆之府-十二經絡與奇經八脈陰陽平衡是靠相通的穴位來調解轉化
六	固本培元心腎相交手法	相由心生 岡本裕是日本頂尖腦外科醫師，同時專長惡性腫瘤的臨床治療與研究。 他最出名的就是「盡可能不開藥」，但他治療與給過建議的慢性病及癌症病患，復發率卻很低。

七	三焦淋巴排毒手法	療癒學---近年新興醫學 1. 內體疾病形成前，先處於能量失序階段(不平衡)，即給與『能流校正』 2. 日本免疫大師---安保徹：心情愉快即是最好的『養生方法』 3. 人體自律神經是來維持均衡，心理健康免疫力高，心情低落免疫力低 4. 台大病理醫師---李豐：每天觀看人體細胞，高興時是圓潤像 18 歲，生氣時細胞縮皺皺的像 80 歲
八	八虛八毒拍痧手法	台灣的健保制度曾讓人引以為傲，但包山包海的不當給付制度、不好的醫病關係與偏頗的生命觀，使得生命末期的患者飽受許多苦。臺灣的呼吸器、洗腎、葉克膜使用密度全世界第一，這一點兒都不榮耀。台灣真是個醫療災難的國度。
九	抗衰老十二原穴調理手法	遠紅外線--緣起 陽光、空氣、水是人類生存的三要素，其中陽光是人類近 200 年由德國科學家赫歇爾博士利用三稜體，發現在太陽光中紅外線外圍繞著一種用肉眼無法看見的電磁波對人體及有機物賴以生存的光源，科學家將它稱為生育之光(遠紅外線---是不可見光)。
十	利用生理時時鐘養生保健	導引手法示範 1. 說給你聽 2. 做給你看 3. 讓你做看看 4. 相互對作觀摩 5. 教案表寫作練習
十一	預防失智的六個動作	1. 每位學員選擇一個主題 2. 製作 PPT 檔試教 3. 每人 7 分鐘 4. 老師講評. 優勝前三名贈能量產品鼓勵
十二	順應自然靜坐手法	小時候老師有教三八制(一天 24 小時 分成三等份，每份八小時)，工作八小時，休息八小時，睡眠八小時，那就是一天！以此原理，有人把人生亦分成三階段，每個 25 年，號稱 325！

★課程名稱	04. FoamRoller 核心肌群保健皮拉提斯			
★課程理念	皮拉提斯(Pilates): 獨特的肢體調整技巧, 它將呼吸法結合肌肉強化與延展, 以達到軀幹、肩胛帶、骨盆帶得以協調整合; 讓肌肉骨骼系統在動作進行間維持力學的平衡。 長芯滾筒(Long axis FoamRoller, LAFR): 適用於在各種姿勢下操作, 全方位的輔助皮拉提斯訓練, 增進軀幹肌肉整合, 穩定與控制的能力。 訓練過程中更能掌握動作進行的程序與質感, 達到功能性訓練目的 本課程將學習運用長芯滾筒提高身體核心控制能力、協調性, 肌力, 肌耐力與平衡性。			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	歐陽清滌	核泰皮拉提斯訓練中心訓練師	碩士	天主教靈醫會惠民醫院物理治療師 中山醫學大學學生輔導中心約任皮拉提斯教師 靜宜大學推廣教育中心皮拉提斯/陰瑜珈/有氧舞蹈講師 台中市文山社區大學皮拉提斯/陰瑜珈/有氧舞蹈 講師 豐興鋼鐵公司皮拉提斯講師 精密科學園區大東樹脂研發中心皮拉提斯講師 YMCA 大墩社區大學皮拉提斯脊椎核心運動教師
上課總時/次數 (一週可多次)	1 小時	1 次	上課週數	10 週
上課時間	108 年 02 月 25 日至 108 年 04 月 29 日			
課程時間	星期 <u>一</u> ☒ 上午 ☐ 下午 ☐ 晚上 時間 <u>12</u> : <u>10</u> 至 <u>13</u> : <u>10</u>			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☐ 電腦; ☐ 投影幕(機); ☐ 其他: _____			
★教學方法	☐ 講述法; ☒ 實際操作; ☐ 示範; ☐ 團體討論; ☐ 問答; ☐ 演講; ☐ 閱讀; ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展; ☐ 心得; ☐ 專題報告 ☐ 考試; ☐ 其他: _____			
★課程內容綱要:				
週次	主題		內容	
一	導言		皮拉提斯八大訓練原則, 動作元素與質感	

		基礎動作介紹, 長芯滾筒操作原則
二	長芯滾筒脊椎核心訓練(一)	肩胛帶舒展與控制練習
三	長芯滾筒脊椎核心訓練(二)	3D 胸椎活化與肋廓控制
四	長芯滾筒脊椎核心訓練(三)	中軸穩定覺知與控制:Dead bug series
五	長芯滾筒脊椎核心訓練(四)	腰椎骨盆強化與控制
六	長芯滾筒脊椎核心訓練(五)	髖關節諸肌與骨盆帶整合練習
七	長芯滾筒脊椎核心訓練(六)	腹部鍛鍊系列:Chest lifting / Crunch
八	長芯滾筒脊椎核心訓練(七)	側平衡整合控制: BLL/ SKN
九	長芯滾筒脊椎核心訓練(八)	背部肌群整合控制
十	長芯滾筒脊椎核心訓練(九)	立姿功能性 FoamRoller 練習

★課程名稱	05. 高爾夫球理論與實務			
★課程理念	培養學員正確的高球觀念與知識並提供學員需要的擊球實務經驗			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	魏守群	中臺科技大學	博士	中臺科技大學專任體育教師
上課總時/次數 (一週可多次)	2 小時	1 次	上課週數	20 週
上課時間	108 年 2 月 11 日至 108 年 6 月 24 日			
課程時間	星期 一 ☐ 上午 ☐ 下午 ☒ 晚上 時間 19 : 00 至 21 : 00			
教學場地	☐ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☒ 其他 高球練習場			
★教學設備	☐ 電腦； ☐ 投影幕(機)； ☒ 其他：訓練器材			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☒ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展； ☒ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他：			
★課程內容綱要：				
週次	主題	內容		
一	高球淺談	高球規則/器材/觀念/知識		
二	高球揮桿	揮桿基本概念/球桿練習		
三	高球鐵桿揮桿	鐵桿揮桿基本概念/球感練習		
四	高球鐵桿揮桿	鐵桿揮桿基本概念/揮桿練習		
五	高球鐵桿揮桿	鐵桿揮桿基本概念/揮桿練習		
六	高球鐵桿揮桿	鐵桿揮桿基本概念/揮桿練習		
七	高球木桿揮桿	木桿揮桿基本概念/揮桿練習		
八	高球木桿揮桿	木桿揮桿基本概念/揮桿練習		
九	高球木桿揮桿	木桿揮桿基本概念/揮桿練習		
十	高球木桿揮桿	木桿揮桿基本概念/揮桿練習		
十一	高球短桿揮桿	短桿揮桿基本概念/揮桿練習		
十二	高球短桿揮桿	短桿揮桿基本概念/揮桿練習		
十三	高球短桿揮桿	短桿揮桿基本概念/揮桿練習		
十四	高球短桿揮桿	短桿揮桿基本概念/揮桿練習		
十五	高球推桿揮桿	推桿揮桿基本概念/揮桿練習		
十六	高球推桿揮桿	推桿揮桿基本概念/揮桿練習		
十七	高球推桿揮桿	推桿揮桿基本概念/揮桿練習		
十八	高球推桿揮桿	推桿揮桿基本概念/揮桿練習		
十九	擊球策略	下場擊球攻略		
二十	擊球策略	下場擊球攻略		

★課程名稱	06.FoamRoller 核心肌群保健皮拉提斯			
★課程理念	皮拉提斯(Pilates): 獨特的肢體調整技巧, 它將呼吸法結合肌肉強化與延展, 以達到軀幹、肩胛帶、骨盆帶得以協調整合; 讓肌肉骨骼系統在動作進行間維持力學的平衡 長芯滾筒(Long axis FoamRoller, LAFR): 適用於在各種姿勢下操作, 全方位的輔助皮拉提斯訓練, 增進軀幹肌肉整合, 穩定與控制的能力。訓練過程中更能掌握動作進行的程序與質感, 達到功能性訓練目的 本課程將學習運用長芯滾筒提高身體核心控制能力、協調性, 肌力, 肌耐力與平衡性			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	許珂蜜	安和國中 教職員皮拉提斯 瑜珈老師	專科	YMCA 高健促指導教官 安和國中皮拉提斯老師 豐原瑜珈樹會館瑜珈老師
上課總時/次數 (一週可多次)	1 小時	1 次	上課週數	10 週
上課時間	108 年 2 月 25 日起 共 10 周			
課程時間	星期 一 ☐ 上午 ☐ 下午 ☒ 晚上 時間 19 : 00 至 20 : 00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他_____			
★教學設備	☐ 電腦; ☐ 投影幕(機); ☐ 其他: _____			
★教學方法	☐ 講述法; ☒ 實際操作; ☐ 示範; ☐ 團體討論; ☐ 問答; ☐ 演講; ☐ 閱讀; ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展; ☐ 心得; ☐ 專題報告 ☐ 考試; ☐ 其他: _____			
★課程內容綱要:				
週次	主題		內容	
一	導言		皮拉提斯八大訓練原則, 動作元素與質感 基礎動作介紹, 長芯滾筒操作原則	
二	長芯滾筒脊椎核心訓練(一)		肩胛帶舒展與控制練習	
三	長芯滾筒脊椎核心訓練(二)		3D 胸椎活化與肋廓控制	
四	長芯滾筒脊椎核心訓練(三)		中軸穩定覺知與控制:Dead bug series	
五	長芯滾筒脊椎核心訓練(四)		腰椎骨盆強化與控制	
六	長芯滾筒脊椎核心訓練(五)		髖關節諸肌與骨盆帶整合練習	
七	長芯滾筒脊椎核心訓練(六)		腹部鍛鍊系列:Chest lifting / Crunch	
八	長芯滾筒脊椎核心訓練(七)		側平衡整合控制: BLL/ SKN	
九	長芯滾筒脊椎核心訓練(八)		背部肌群整合控制	
十	長芯滾筒脊椎核心訓練(九)		立姿功能性 FoamRoller 練習	

★課程名稱	08. 書法班			
★課程理念	創意書法			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	余祥敦		光華高工	
上課總時/次數 (一週可多次)	32 小時	16 次	上課週數	16 週
上課時間	108 年 2 月 26 日至 108 年 6 月 11 日			
課程時間	星期 二 上午 ☒ 下午 ☐ 晚上 ☐ 時間 10 : 00 至 12 : 00			
教學場地	☐ 校本部 ☒ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☐ 電腦； ☐ 投影幕(機)； ☒ 其他：桌椅			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☐ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展； ☒ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他：_____			
★課程內容綱要：				
週次	主題	內容		
一	概說行書			
二	行書七要			
三	基本筆劃一點畫			
四	基本筆劃一橫畫			
五	基本筆劃一豎畫			
六	基本筆劃一撇畫			
七	基本筆劃一捺畫			
八	基本筆劃一鈎畫			
九	基本筆劃一挑畫			
十	基本筆劃一折畫			
十一	偏旁一字頭			
十二	偏旁一字底			
十三	偏旁一左旁			
十四	偏旁一右旁			
十五	偏旁一字椎			
十六	結構			

★課程名稱	09. 攝影入門			
★課程理念	經由十堂課帶領你進入攝影世界			
★授課師資	姓名	服務單位及 職稱	最高學歷	主要經歷
	王鵬翔	自由業	中臺科技大學	興農股份有限公司
上課總時/次數 (一週可多次)	20 小時	10 次	上課週數	10 週
上課時間	108 年 02 月 21 日至 108 年 05 月 10 日			
課程時間	星期 二 ☐ 上午 ☒ 下午 ☒ 晚上 時間 19 : 00 至 21 : 00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他			
★教學設備	☒ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☐ 其他：			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☒ 團體討論； ☒ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展； ☐ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他：			
★課程內容綱要：				
週次	主題		內容	
一	攝影入門簡介		攝影器材的介紹與選擇	
二	白平衡		了解真實世界的顏色	
三	進階白平衡		使用攝影專門器材經由電腦校正白平衡	
四	構圖的方式		各種構圖的方法與介紹	
五	深入了解相機操作		了解同學手上不同器材的進階操作	
六	人像攝影		人像攝影入門介紹與技巧	
七	商品攝影		商品攝影入門介紹與技巧	
八	風景攝影		風景攝影教學	
九	實拍課(擇一)		由同學選擇一種喜好的主題來實際拍攝教學	
十	後製軟體基礎教學		帶領大家認識後製軟體的基本工具	

★課程名稱	10. 法語教學 (A1.1)			
★課程理念	1. 介紹法國和法語語言特色 (發音規則、陰陽性、單複數、三組動詞變位等)。 2. 學生學會書寫並字母發音。生活簡易對話，培養對法語的興趣。			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	鄭妮妮	法語教師與文件翻譯	學士	文藻外語大學法語及英語口說輔導小老師、法語家教、彰化縣政府新聞處辦事員
上課總時/次數 (一週可多次)	40 小時	一週 2 次/一次 2 小時	上課週數	10 週
上課時間	108 年 4 月 30 日至 108 年 7 月 4 日			
課程時間	星期 二、四 ☐ 上午 ☒ 下午 ☐ 晚上 時間 19 : 00 至 21 : 00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☒ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☒ 其他：紙本自編教材講義			
★教學方法	☒ 講述法； ☐ 實際操作； ☐ 示範； ☒ 團體討論； ☒ 問答； ☐ 演講； ☒ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展； ☒ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☒ 其他：學生自編情境對話演出			
★課程內容綱要：1. 介紹法國和法語語言特色，學生學會書寫並字母發音。生活簡易對話與自我介紹，以培養學生對法語的興趣與自學能力。 2. 採用法國 TV5 線上教學資源以及{我的第一本法語文法}、{別笑！我是法語學習書}與自編文法教材，依據歐洲語言共同參考架構 A1 程度，教生活應用簡易句型，培養自學法語的能力。				
週次	主題		內容	
一 (4/30、5/2)	法語簡介		法語特色介紹(敬語、變位、語法、反身動詞等。)	
二 (5/7、5/9)	認識字母及發音		1. 認識母音及子音 2. 相關單字	
三 (5/14、5/16)	名詞與冠詞 主詞與動詞		1. 名詞與冠詞的單、複數 2. 名詞與冠詞的陰、陽性 3. 不定冠詞與定冠詞 4. 主詞人稱代名詞 5. 常用動詞與常用句型	
四 (5/21、5/23)	否定句與疑問句 形容詞		1. 常用句型 2. 形容詞與文法	
五	會話練習：見面 Bonjour！你好！		國籍、職業城市、語言、愛情	

(5/28、5/30)		
六 (6/4、6/6)	第一組動詞、第二組動詞	動詞變詞介紹與單字補充
七 (6/11、6/13)	第三組動詞	動詞變位介紹與單字補充
八 (6/18、6/20)	疑闕詞和介係詞	常用句型與文法介紹
九 (6/25、6/27)	會話練習：描寫 La description	人、事物、住宅、城市
十 (7/2、7/4)	成果表演：學生自編情境對話演出	補充與修改對話

★課程名稱	11. 捷克語教學 (A1.1)			
★課程理念	1. 捷克國情介紹和捷克語言特色。學生學會書寫並發音捷克語 42 個字母與生活簡易對話，培養對捷克語的興趣。 2. 課程採用自編文法教材，教歐洲語言共同參考架構 A1 程度的名詞與動詞，生活應用簡易句型，培養對捷克語的興趣。 3. 教學粉專： https://www.facebook.com/cztutor/			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	崔沛哲 (Petr Codl)	捷克語教師 與文件翻譯	學士	捷克語家教
上課總時/次數 (一週可多次)	40 小時	一週 2 次/ 一次 2 小時	上課週數	10 週
上課時間	108 年 4 月 30 日至 108 年 7 月 4 日			
課程時間	星期 二、四 ☐ 上午 ☒ 下午 ☐ 晚上 時間 19:00 至 21:00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他			
★教學設備	☒ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☒ 其他：紙本自編教材講義			
★教學方法	☒ 講述法； ☐ 實際操作； ☐ 示範； ☒ 團體討論； ☒ 問答； ☐ 演講； ☒ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展； ☒ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☒ 其他：學生自編情境對話演出			
★課程內容綱要：捷克介紹和捷克語言特色明。初步認識捷克和捷克語，學會書寫並發音捷克語 42 個字母與生活簡易對話，培養對捷克語的興趣。				
週次	主題	內容		
一 (4/30、5/2)	捷克國情介紹及捷克語簡介	1. 捷克特色食物與台灣的生活差異 2. 捷克語特色介紹(敬語、變位、變格、語法屬性、反身動詞等)		
二 (5/7、5/9)	認識 42 個字母及發音	1. 認識母音及子音 2. 相關單字		
三 (5/14、5/16)	文法解釋：常用名詞與動詞(依據歐洲語言共同參考架構 A1 程度明定之初級內容)	文法解釋： 1. 名詞與動詞變化方式 2. 常用名詞與動詞句型		
四 (5/21、5/23)	常用形容詞與副詞變化(依據歐洲語言共同參考架構 A1 程度明定之初級內容)	1. 形容詞與副詞變化方式 2. 副詞與形容詞句型		
五 (5/28、5/30)	數字	1. 0-10，百位，千位變化規則 2. 「…多少錢？」的說法		

六 (6/4、6/6)	月份	1. 1 月到 12 月 2. 捷克節慶、假日介紹
七 (6/11、6/13)	家庭成員與自我介紹	介紹家庭成員並練習自我介紹
八 (6/18、6/20)	常用問候語	日常打招呼用語(您好、早安、午安、晚安與謝謝等等)
九 (6/25、6/27)	常用詢問語與常用回答語	情境對話練習:「這是什麼?」「…在哪裡?」「多少錢?」「請給我…」「這是…」「那是…」「我需要…」「我想要…」
十 (7/2、7/4)	期末成果演出	1. 學生自編對話演出 2. 老師修改對話並補充說明

★課程名稱	12.自然發音英文歌唱班			
★課程理念	歡唱西洋歌曲,統整歌詞的自然發音,月底複習唱學過的歌,每周學會三句實用美語短句			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	陳淑津	中台科大	國立中興大學農業經濟行銷碩士	英文專業教學 20 餘年,大坑大里社區大學唱歌學英文教唱 12 年,卡拉 ok 英文歌唱舞台教學 2 年
上課總時/次數 (一週可多次)	48 小時	24 次	上課週數	24 週
上課時間	108 年 02 月 13 日至 108 年 07 月 31 日			
課程時間	星期 三 ☒ 上午 ☐ 下午 ☐ 晚上 時間 10 : 15 至 12 : 00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☒ 電腦; ☒ 投影幕(機); ☒ 其他: 麥克風、喇叭			
★教學方法	☒ 講述法; ☒ 實際操作; ☒ 示範; ☒ 團體討論; ☐ 問答; ☐ 演講; ☐ 閱讀; ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展; ☐ 心得; ☐ 專題報告 ☐ 考試; ☐ 其他: _____			
★課程內容綱要:				
週次	主題	內容		
一	示範教唱小白花 Edelweiss 歌曲 1. Anak	1.開學相見歡/認識新同學,了解學習需求與動機;學長姐秀好歌,分享心得與本班特色;公佈課程大綱 2.連音四大技巧入門曲示範教學/小白花 Edelweiss		
二	複習歌曲 1 歌曲 2	複習歌曲 1 歌曲 2.Donna,Donna 多娜多娜		
三	複習歌曲 2 歌曲 3	複習歌曲 2 歌曲 3.Let it be me 但願是我(弘音 No.57076)		
四	複習歌曲 3 歌曲 4	複習歌曲 歌曲 2.Casablanca 卡薩布蘭卡		
五	複習歌曲 4 歌曲 5	複習歌曲 4 歌曲 5. Killing me softly 情歌迷死人(弘音 No.57191)		
六	複習歌曲 5 歌曲 6	複習歌曲 5 歌曲 6.Can't take my eyes off you 眼睛離不開你(弘音 No.57284)		
七	複習歌曲 6 歌曲 7	複習歌曲 6 歌曲 7.Rose ,Rose I love you 玫瑰玫瑰我愛你(金嗓 45154)		
八	複習歌曲 7 歌曲 8	複習歌曲 7 歌曲 8.Puppy love 純稚的愛		
九	複習歌曲 8	複習歌曲 8		

	歌曲 9	歌曲 9. .Help me make it through the night 伴我渡今宵
十	複習歌曲 9 歌曲 10	複習歌曲 9 歌曲 10. I will always love you 我將永遠愛你
十一	複習歌曲 10 歌曲 11	複習歌曲 10 歌曲 11.Let it be 隨它去吧
十二	複習歌曲 11 歌曲 12	複習歌曲 11 歌曲 12. Take my breath away 讓我窒息(弘音 No.57188)
十三	複習歌曲 12 歌曲 13	複習歌曲 12 歌曲 13.Touch me in the morning 清晨的撫觸
十四	複習歌曲 13 歌曲 14	複習歌曲 13 歌曲 14.Sugar, sugar 蜜糖甜心
十五	複習歌曲 14 歌曲 15	複習歌曲 14 歌曲 15. Power of love 愛的力量(弘音 No.57098)
十六	複習歌曲 15 歌曲 16	複習歌曲 15 歌曲 16.Saving all my love for you 把全部的愛留給你
十七	複習歌曲 16 歌曲 17	複習歌曲 16 歌曲 17. Just the way you are 就要你這樣(弘音 No.57194)
十八	複習歌曲 17 歌曲 18	複習歌曲 17 歌曲 18.Too young 太年輕
十九	複習歌曲 18 歌曲 19	複習歌曲 18 歌曲 19.I've never been to me 從不曾屬於自己
二十	複習歌曲 19 歌曲 20	複習歌曲 19 歌曲 20.Smoke gets in your eye.煙燻了眼睛
二十一	複習歌曲 20 歌曲 21	複習歌曲 20 歌曲 21.I'll be right here waiting for you.我就在這等你
二十二	複習歌曲 21 歌曲 22	複習歌曲 21 歌曲 22.Sung song blue.唱得悲傷
二十三	複習歌曲 22 歌曲 23	複習歌曲 22 歌曲 23.I'm the happiest girl in the whole USA 我是全美最快樂女
二十四	複習歌曲 23 歌曲 24	歌曲 24.Will you still love me tomorrow 明天妳依然愛我嗎? 結業總複習/心得分享

★課程名稱	13. 彩妝基礎班			
★課程理念	學習基本彩妝技巧，完成屬於自己的完美妝容			
★授課師資	姓名	服務單位 及職稱	最高學歷	主要經歷
	葉雯玫			整體造型彩妝師/美容証 照講師
上課總時/次數 (一週可多次)	4 小時	1 次	上課週數	8 週
上課時間	108 年 03 月 06 日至 108 年 05 月 15 日			
課程時間	星期 三 ☐ 上午 ☒ 下午 ☐ 晚上 時間 1 : 20 至 5 : 20			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他			
★教學設備	☒ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☐ 其他：			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☐ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展； ☐ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他：			
★課程內容綱要：				
週次	主題	內容		
一	第一次化妝上手	認識膚質/保養品與彩妝的選擇/化妝工具認識		
二	完美底妝	隔離/遮瑕/粉底		
三	自然眉型	眉型基本概念/修眉技巧/畫眉技巧		
四	迷人眼妝 1	自然眼妝/眼線/睫毛膏/睫毛夾使用		
五	迷人眼妝 2	進階眼妝技巧/色彩學概念		
六	給我好氣色	腮紅技巧/修容技巧/唇膏運用		
七	整體妝容	整體妝容檢視/假睫毛運用		
八	不同場合的妝容表現	淡妝/宴會妝/面試妝		

★課程名稱	14.、27. 體適能瑜珈			
★課程理念	融合瑜珈及體適能、延展肌肉線條及柔軟度、提升肌力及肌耐力，改善肩頸僵硬、腰酸背痛、增強體能			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	林家聿	後繹社區大學體適能瑜珈教師	環球科大	大坑社區大學、樂齡行動教室、後繹社區大學、體適能教師
上課總時/次數 (一週可多次)	24 小時	16 次	上課週數	16 週
上課時間	108 年 02 月 20 日至 108 年 06 月 12 日			
上課時間	108 年 02 月 22 日至 108 年 06 月 28 日			
課程時間	星期 三 ☐ 上午 ☐ 下午 ☒ 晚上 時間 18 : 30 至 20 : 00			
課程時間	星期 五 ☒ 上午 ☐ 下午 ☐ 晚上 時間 09 : 30 至 11 : 00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他			
★教學設備	☐ 電腦； ☐ 投影幕(機)； ☒ 其他： 瑜珈墊			
★教學方法	☐ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☒ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展； ☒ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他：			
★課程內容綱要：				
週次	主題	內容		
一	認識呼吸 椅子操	1、如何運用呼吸來作瑜珈、來改善睡眠、日常生活中如何用腹部呼吸來改善不適、促血液循環。 椅子操：上肢肌力、手腕肌力等。下肢肌力、膝關節強化等		
二	地板動作 體適能瑜珈	拜日式 12 式+暖身+平衡與站姿+坐姿變化		
三	椅子操	在日常生活中如何藉用椅子來強化上下肢肌力及全身運動		
四	椅子操	上肢肌群：肱二頭肌群（小老鼠）、肱三頭肌群（蝴蝶袖） 下肢肌群：小腿及腳指頭訓練）		
五	椅子操+瑜珈球	強化身體各部位肌群		
六	椅子操+瑜珈球	強化身體各部位肌群		
七	保命防跌操	原地踏步、踏併步、下蹲、抬膝、提腳跟、原地跳、開合跳、交叉步伐。		
八	地板動作 體適能瑜珈	拜日式 12 式+暖身+平衡與站姿+坐姿變化		
九	地板動作 體適能瑜珈	拜日式 12 式+暖身+核心肌群+單腳深蹲		

十	地板動作 體適能瑜珈	拜月式＋暖身＋上肢訓練變化（大貓式＋牛面式等） 改善肩頸酸痛、矯正駝背、幫助血液循環
十一	地板動作 體適能瑜珈	皮拉提斯訓練：腳指運動＋胸椎伸展＋側腰伸展＋弓式變化 ＋腹部緊實訓練
十二	地板動作 體適能瑜珈	彈力帶強化：坐姿、跪姿、站姿，
十三	地板動作 體適能瑜珈	預防五十肩伸展操：靠牆運動等＋雙人瑜珈
十四	地板動作 體適能瑜珈	彈力帶強化：坐姿、跪姿、站姿。舒壓助眠瑜珈動作【4 個 動作擺脫失眠】
十五	地板動作 體適能瑜珈	跪姿拜日式＋暖身＋訓練馬甲線（8 分鐘肌力訓練＋棒式＋ 深蹲變化＋仰臥起坐變化）
十六	地板動作 體適能瑜珈	脊椎操：身體劃 8、貓式、兔式、肩立、犁鋤式

★課程名稱	15.羽球世界			
★課程理念	藉由羽球課程紮實基本動作，結合速度、技巧、力與美，將羽球運動推展。 大眾化、生活化，達到以球會友，並養成運動的好習慣。			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	徐育鈴	體育室/助理教授	博士	教師/羽球教練
上課總時/次數 (一週可多次)	2 小時	1 次	上課週數	20 週
上課時間	108 年 02 月 13 日至 108 年 07 月 03 日			
課程時間	星期 三 ☐ 上午 ☐ 下午 ☒ 晚上 時間 18 : 30 至 20 : 30			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他_____			
★教學設備	☐ 電腦； ☐ 投影幕(機)； ☒ 其他：學員須自備球拍、球鞋、舒適運動服、水、毛巾			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☒ 分組/團體訓練； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展； ☒ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他：_____			
★課程內容綱要：				
週次	主題	內容		
一	球感練習	自我介紹/課程講解/羽球規則/握拍/球感練習		
二	發球、正手平球	球感練習/發球動作講解練習/平球動作講解練習/自由對打		
三	反手握拍、反手平球	正手平球練習/反手握拍講解練習/自由對打		
四	折返跑	正、反手平球動作練習/折返跑動作講解練習		
五	雙打規則講解	雙打規則講解/分組練習		
六	挑球	全場多球練習(正、反手平球)/挑球動作講解練習/雙打比賽		

七	切球	全場多球練習（正、反手挑球）/切球動作講解練習/雙打比賽
八	網前球（小球）直線	全場多球練習（正、反手切球）/小球動作講解練習/雙打比賽
九	網前球（小球）對角	全場多球練習/小球動作講解練習/雙打比賽
十	高遠球(長球)	高遠球動作講解練習/全場多球練習（長球）
十一	綜合練習	全場綜合球路練習
十二	米字步法	米字行步法講解練習
十三	單打規則講解	單打規則講解/單打比賽
十四	網前推球	推球動作講解練習/全場多球練習（長球/推球）
十五	殺球	殺球動作講解練習
十六	防守（擋短）	殺球動作講解練習/防守動作講解練習
十七	防守（抽長/平推）	殺球動作講解練習/防守動作講解練習
十八	往前攔截(封網)	封網動作講解練習
十九	綜合練習	綜合練習
二十	綜合練習	綜合練習

★課程名稱	18. 太鼓班			
★課程理念	以鼓聲之力與美,達到專注力,舒身健體之身心靈結合			
★授課師資	姓名	服務單位及 職稱	最高學歷	主要經歷
	林佩樺	彰化市社大 太鼓老師	朝陽科大 資管所	社區大學老師 大學太鼓社團指導老師 社區樂齡太鼓老師 日本太鼓連盟二級技術員認定 日本 taiko-lib 初段講師合格
上課總時/次數 (一週可多次)	2 小時	1 次	上課週數	10 週
上課時間	108 年 3 月 5 日至 108 年 5 月 7 日			
課程時間	星期 二 ☐ 上午 ☒ 下午 ☒ 晚上 時間 19:00 至 21:00			
教學場地	☐ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☒ 其他			
★教學設備	☐ 電腦; ☐ 投影幕(機); ☒ 其他: 太鼓			
★教學方法	☒ 講述法; ☒ 實際操作; ☒ 示範; ☐ 團體討論; ☐ 問答; ☐ 演講; ☐ 閱讀; ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展; ☐ 心得; ☐ 專題報告 ☐ 考試; ☐ 其他:			
★課程內容綱要:				
週次	主題	內容		
一	鼓與身體	太鼓的認識,擊鼓姿勢的練習,運用身體的力量展現震撼力.		
二	身體與節奏	如何透過身體的律動展現節奏的脈動,用心擊鼓		
三	節奏與鼓動	分部節奏的練習,節奏的穩定度與動作的整齊		
四	鼓聲與動作	專注力練習,以互助協調鼓聲的美好,鼓與團隊的結合		
五	鼓與心、動與靜	動與靜的層次表現,定點拍,節奏的配合		
六	鼓聲與專注力	鼓聲流暢性表現,呈現曲目鼓聲力與美		
七	專注力與合作表現	鼓聲流暢性表現,穩定情緒表現		
八	節奏與鼓動	分部節奏練習,曲目組合練習		
九	節奏教學與曲目練習	曲目組合練習-樂理概念,鼓與肢體的融合		
十	身心靈與曲目的呈現	曲目的完整呈現,團隊合作的具體表現		

★課程名稱	19. 日語入門			
★課程理念	快樂學習, 終身學習, 開發潛力習得一技之長豐富彩色你的人生, 假以時日行萬里路至日本自助旅遊擴展視野為台日親善交流盡一己之力			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	梁文漢	中台兼任講師	日文碩士	日語導遊. 日語教師
上課總時/次數 (一週可多次)	2 小時	1 次	上課週數	15 週
上課時間	108 年 3 月 6 日至 108 年 6 月 12 日			
課程時間	星期 三 ☐ 上午 ☒ 下午 ☒ 晚上 時間 07 : 00 至 09 : 00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他_____			
★教學設備	☒ 電腦; ☒ 投影幕(機); ☐ 其他: _____			
★教學方法	☒ 講述法; ☐ 實際操作; ☐ 示範; ☐ 團體討論; ☒ 問答; ☐ 演講; ☐ 閱讀; ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展; ☐ 心得; ☐ 專題報告 ☐ 考試; ☐ 其他: _____			
★課程內容綱要:				
週次	主題	內容		
一	相見歡. 清音練習表	課程介紹, 意見交換, 課本有關事宜		
二	五十音(あ行. か行. さ行. た行...)	日本相關, 五十音, 常用對話練習.		
三	五十音(な行. は行. ま行. や行...)	日本相關, 五十音, 常用對話練習.		
四	五十音(ら行. わ行. ん行...) 複習熟練 清音	日本相關, 五十音, 對話練習, 日語歌曲.		
五	五十音(濁音...). 日語歌詞	日本相關, 五十音, 對話練習, 日語歌曲.		
六	五十音(濁音...). 日語歌曲	日本相關, 句型介紹對話練習, 日語歌曲.		
七	第一課. 標準語. 五十音(拗音). 日語歌曲	日本相關, 句型介紹對話練習, 日語歌曲.		
八	第一課. 標準語. 日語歌曲	日本相關, 句型介紹對話練習, 日語歌曲.		
九	第二課. 標準語. 日語歌曲	日本相關, 句型介紹對話練習, 日語歌曲.		
十	總復習(五十音. 歌曲)完成日語初步!	日本相關, 句型介紹對話練習, 日語歌曲.		

★課程名稱	20. 卡拉 ok 班			
★課程理念	透過練習，讓通俗音樂普及化，娛樂人心。			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	黃瑰秋	梧棲國中書藝教師	碩士	街頭藝人
上課總時/次數 (一週可多次)	32 小時	1 次	上課週數	16 週
上課時間	108 年 3 月 6 日至 108 年 6 月 19 日			
課程時間	星期 三 ☐ 上午 ☐ 下午 ☒ 晚上 時間 19 : 00 至 21 : 00			
教學場地	☐ 校本部 ☒ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☐ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☒ 其他： 麥克風、喇叭、播放器			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☐ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展； ☐ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他： _____			
★課程內容綱要：				
週次	主題		內容	
一	課前溝通			
二	節奏打拍定調			
三	發聲練習			
四	男女調性			
五	樂理(一)			
六	樂理(二)			
七	樂理(三)			
八	2 拍唱法			
九	3 拍唱法			
十	4 拍唱法			
十一	轉音的技巧			
十二	換氣的技巧			
十三	何謂抖音			
十四	假音教學			
十五	如何掌握麥克風			
十六	表情、台風			

★課程名稱	22.唱歌學英文			
★課程理念	用四大連音技巧,會拼音就會唱英文歌,月底複習唱學過的歌,每周學會五句實用美語短句			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	陳淑津	中台科大	國立中興大學農業經濟行銷碩士	英文專業教學 20 餘年,大坑大里社區大學唱歌學英文教唱 12 年,卡拉 ok 英文歌唱舞台教學 2 年
上課總時/次數 (一週可多次)	48 小時	24 次	上課週數	24 週
上課時間	108 年 02 月 14 日至 108 年 08 月 01 日			
課程時間	星期 四 ☒ 上午 ☐ 下午 ☐ 晚上 時間 10 : 15 至 12 : 00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☒ 電腦; ☒ 投影幕(機); ☒ 其他: 麥克風、喇叭			
★教學方法	☒ 講述法; ☒ 實際操作; ☒ 示範; ☒ 團體討論; ☐ 問答; ☐ 演講; ☐ 閱讀; ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展; ☒ 心得; ☐ 專題報告 ☐ 考試; ☐ 其他: _____			
★課程內容綱要:				
週次	主題	內容		
一	示範教唱小白花 Edelweiss 歌曲 1. Anak	1.開學相見歡/認識新同學,了解學習需求與動機;學長姐秀好歌,分享心得與本班特色;公佈課程大綱 2.連音四大技巧入門曲示範教學/小白花 Edelweiss		
二	複習歌曲 1 歌曲 2	複習歌曲 1 歌曲 2.Donna,Donna 多娜多娜		
三	複習歌曲 2 歌曲 3	複習歌曲 2 歌曲 3.Let it be me 但願是我(弘音 No.57076)		
四	複習歌曲 3 歌曲 4	複習歌曲 歌曲 2.Casablanca 卡薩布蘭卡		
五	複習歌曲 4 歌曲 5	複習歌曲 4 歌曲 5. Killing me softly 情歌迷死人(弘音 No.57191)		
六	複習歌曲 5 歌曲 6	複習歌曲 5 歌曲 6.Can't take my eyes off you 眼睛離不開你(弘音 No.57284)		
七	複習歌曲 6 歌曲 7	複習歌曲 6 歌曲 7.Rose ,Rose I love you 玫瑰玫瑰我愛你(金嗓 45154)		
八	複習歌曲 7 歌曲 8	複習歌曲 7 歌曲 8.Puppy love 純稚的愛		
九	複習歌曲 8	複習歌曲 8		

	歌曲 9	歌曲 9. .Help me make it through the night 伴我渡今宵
十	複習歌曲 9 歌曲 10	複習歌曲 9 歌曲 10. I will always love you 我將永遠愛你
十一	複習歌曲 10 歌曲 11	複習歌曲 10 歌曲 11.Let it be 隨它去吧
十二	複習歌曲 11 歌曲 12	複習歌曲 11 歌曲 12. Take my breath away 讓我窒息(弘音 No.57188)
十三	複習歌曲 12 歌曲 13	複習歌曲 12 歌曲 13.Touch me in the morning 清晨的撫觸
十四	複習歌曲 13 歌曲 14	複習歌曲 13 歌曲 14.Sugar, sugar 蜜糖甜心
十五	複習歌曲 14 歌曲 15	複習歌曲 14 歌曲 15. Power of love 愛的力量(弘音 No.57098)
十六	複習歌曲 15 歌曲 16	複習歌曲 15 歌曲 16.Saving all my love for you 把全部的愛留給你
十七	複習歌曲 16 歌曲 17	複習歌曲 16 歌曲 17. Just the way you are 就要你這樣(弘音 No.57194)
十八	複習歌曲 17 歌曲 18	複習歌曲 17 歌曲 18.Too young 太年輕
十九	複習歌曲 18 歌曲 19	複習歌曲 18 歌曲 19.I've never been to me 從不曾屬於自己
二十	複習歌曲 19 歌曲 20	複習歌曲 19 歌曲 20.Smoke gets in your eye.煙燻了眼睛
二十一	複習歌曲 20 歌曲 21	複習歌曲 20 歌曲 21.I'll be right here waiting for you.我就在這等你
二十二	複習歌曲 21 歌曲 22	複習歌曲 21 歌曲 22.Sung song blue.唱得悲傷
二十三	複習歌曲 22 歌曲 23	複習歌曲 22 歌曲 23.I'm the happiest girl in the whole USA 我是全美最快樂女
二十四	複習歌曲 23 歌曲 24	歌曲 24.Will you still love me tomorrow 明天妳依然愛我嗎? 結業總複習/心得分享

課程名稱	23. 緬甸語文化			
課程理念	深入淺出的專業教法，帶領初學者輕鬆快速進入緬甸語的世界			
★師資簡歷	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	楊采澄	中國文化大學推廣部	中文緬文高中	緬甸語教學 泰緬菜教學
上課總時/次數 (一週可多次)	20 小時	1 次	上課週數	10 週
上課時間	108 年 3 月 6 日至 108 年 6 月 19 日			
課程時間	星期 三 ☐ 上午 ☐ 下午 ☒ 晚上 時間 19:00 至 21:00			
教學場地	☐ 校本部 ☒ 民俗文物館 ☐ 其他			
★教學設備	☐ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☒ 其他：麥克風、喇叭、播放器			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☐ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展； ☐ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他：			
★課程內容綱要：				
週次	日期	主題	內容	
一		緬甸語讀寫簡介	基本 33 個子音介紹	
二		字母與發音	33 個子音讀寫	
三		字母與拼音	母音的介紹	
四		文字的結構	子音結合母音為一個字	
五		字母與文法	認識母音+聲符	
六		基本文法應用(民謠)	文法的活用	
七		數字小寫及發音	從 1 到 10 的讀寫	
八		生活問候語及禮儀	認識緬甸基本禮儀	
九		姓名人稱代詞	從日常稱謂開始	
十		簡單日常會話	進入會話	

課程名稱		24. 色鉛筆素描班		
課程理念		素描是繪畫的基礎,學習好素描,從構圖到靜物,練習明暗,以及對比質樸表現。喜愛繪畫民眾皆宜。 (1)建立並充實學生對基礎描繪技術與能力。 (2)使學生了解素描原理與構圖能力。 (3)應用『基礎素描』之原理方法和技法,加強觀察力的訓練,使其擁有對物質描繪與寫實能力提升。		
★師資簡歷	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	劉坤錦	國1988年應聘南美洲、秘魯利馬市、三民聯校教,2009年台中市居仁國中素描指導老師,2008年台中市屯山社區大學素描班指導老師。 1998赴日本公民館及文化會館水墨教學指導教師、比賽評審老師。	國立藝專美術科畢業。(現國立臺灣藝術大學) 秘魯 PERU·利馬市 LIMA·國家藝術學院研讀、1987年赴西班牙、馬德里、巴塞隆納、瓦倫西亞遊學。	2015/2/11 文人政事—公視電視台訪問「從南美回台灣劉坤錦畫家充滿追尋的藝術之路」。
上課總時/次數 (一週可多次)	32 小時	1 次	上課週數	16 週
上課時間	108 年 3 月 8 日至 108 年 7 月 5 日			
課程時間	星期 五 ☒ 上午 ☐ 下午 ☐ 晚上 時間 08 : 30 至 11 : 30			
教學場地	☒ 校本部 ☒ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☐ 電腦; ☐ 投影幕(機); ☒ 其他: 桌子、椅子			
★教學方法	☒ 講述法; ☒ 實際操作; ☒ 示範; ☐ 團體討論; ☐ 問答; ☐ 演講; ☐ 閱讀; ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展; ☒ 心得; ☐ 專題報告 ☐ 考試; ☐ 其他: _____			
★課程內容綱要:				
週次	日期	主題	內容	
一		素描	梅花 素描 明暗 變化	

二		色鉛筆	梅花 梅幹 構圖
三		素描	蘭花素描 明暗 變化
四		色鉛筆	蘭花 構圖
五		素描	竹子 素描 明暗 變化
六		色鉛筆	竹子 竹幹 構圖
七		素描	竹子 素描 姿態 變化
八		色鉛筆	菊花構圖
九		素描	菊花 素描 明暗 變化
十		色鉛筆	菊花靜物構圖
十一		素描	整體靜物構圖
十二		色鉛筆	色彩學概念教學
十三		粉彩	背景和柔表現
十四		素描	靜物構圖
十五		色鉛筆	色彩學概念教學
十六		色鉛筆	背景和柔表現

課程名稱	25. 彩繪 工筆花卉之美			
課程理念	工筆畫在著色前，練習好白描畫基本工是非常重要的，白描花卉，所表現的對象主要是花卉芳草，勾勒好每一要線條是畫好白描花卉的關鍵。學習過程中能了解各形各色的花卉類型，及如何完整呈獻出優美作品。			
★師資簡歷	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	張芳甄	2008 亞太國際墨藝術聯盟 2018 年台中市居仁國中素描代課指導老師。2018 勤耕雨讀畫室指導老師。	台中技術學院畢業。(現台中科技大學) 台中市教育大學在職進修美術系暑期班。	2010 榮獲南投縣長獎於台中市大墩文化中心聯覽。 2012 藝義非凡於台中市圖書館藝文中心聯覽。 2018 亞太國際墨藝術聯盟榮獲台中市文化局長獎。
上課總時/次數 (一週可多次)	32 小時	1 次	上課週數	16 週
上課時間	108 年 3 月 8 日至 108 年 7 月 5 日			
課程時間	星期 五 上午 下午 晚上 時間 08 : 30 至 11 : 30			
教學場地	校本部 民俗文物館 其他			
★教學設備	電腦；投影幕(機)；其他： 桌子、椅子			
★教學方法	講述法；實際操作；示範；團體討論； 問答；演講；閱讀；研習會			
★學員成果方式	作品/成果展；心得；專題報告 考試；其他：			
★課程內容綱要：				
週次	日期	主題	內容	
一		白描	水仙花	
二		上色	梅花	
三		白描	蘭花	
四		上色	竹子	
五		白描	菊花	
六		上色	花卉	
七		白描	扇子花卉	
八		上色	色彩學概念教學	
九		白描	劍蘭花	
十		上色	荷花	
十一		白描	荷花	
十二		上色	向日葵	

十三		白描	背景和柔表現
十四		上色	靜物構圖
十五		白描	色彩學概念
十六		上色	背景和柔表現

★課程名稱	29. 茶器陶藝美學-初級創作班			
★課程理念	藝術是一種生活中，集因緣而生成的美感經驗，透過陶藝的薰習，學習如何專注一心，忘卻一切煩惱，心無所住而生其心的產生靈感，讓作品呈現出自然無為的生命感動及喜悅，這就是課程所要分享的重點，讓創作的當下能體悟出心的自在。			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	蘇乙宸	焱焱工房		
上課總時/次數 (一週可多次)	20 小時	10 次	上課週數	10 週
上課時間	108 年 03 月 01 日至 108 年 05 月 10 日			
課程時間	星期 五 ☐ 上午 ☒ 下午 ☒ 晚上 時間 19:00 至 21:00			
教學場地	☐ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☒ 其他 工房			
★教學設備	☐ 電腦； ☐ 投影幕(機)； ☒ 其他： 1. 燒製工本費整套茶具 1500 元(含上礦物釉，茶壺、茶呈、茶盤、茶海、茶杯x6、杯托x6、水方、茶則、茶針、花入、蓋置、小茶罐) 2. 成型小木刀一套 250 元			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☐ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展； ☐ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他：			
★課程內容綱要：				
週次	主題	內容		
一		了解土的特性、教學環境介紹、手捏成型法、木刀刻繪裝飾、美感導引、靈感靜心。 成品:荷型小茶杯x6 個		
二		陶板成型法、木刀刻繪裝飾、美感導引、靈感靜心。 成品:葉型茶杯托x6 個		
三		手捏成型法、壓印裝飾、美感導引、靈感靜心。 成品:石型茶壺		
四		陶板成型法、刻繪裝飾、美感導引、靈感靜心。 成品:荷葉茶盤		
五		泥條成型法、捏塑裝飾、美感導引、靈感靜心。 成品:藕型茶海		
六		陶板成型法、壓印裝飾、美感導引、靈感靜心。 成品:石顆水方		
七		陶板成型法、捏塑裝飾、美感導引、靈感靜心。		

		成品:竹節茶則、茶撥
八		手捏成型法、 壓印裝飾、美感導引、靈感靜心。 成品:岩石小茶罐
九		泥條成型法、捏塑裝飾、美感導引、靈感靜心。 成品:蓮花茶呈、蓋置
十		手捏成型法、 木刀刻繪裝飾、美感導引、靈感靜心。 成品: 老木花器

★課程名稱	31. 二胡的民歌謠世界初階班			
★課程理念	藉著學習傳統樂器認識中華文化，從語韻中建立風格發現中國音樂之美			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	馬立峰		專科	民俗文物館二胡教學 民俗文物館直笛教學
上課總時/次數 (一週可多次)	2 小時	1 次	上課週數	16 週
上課時間	108 年 2 月 15 日至 108 年 6 月 7 日			
課程時間	星期 五 ☐ 上午 ☒ 下午 ☐ 晚上 時間 14:00 至 16:00			
教學場地	☐ 校本部 ☒ 民俗文物館 ☐ 其他_____			
★教學設備	☐ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☐ 其他：_____			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☐ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展； ☐ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他：_____			
★課程內容綱要：				
週次	主題	內容		
一	二胡的基本概念	1. 何謂《韻》。 2. 基本姿態。 3. 基本空絃練習(右手)。 4. 教材：練習 1~3。		
二	《徐徐起音、緩緩結韻》-在二胡	1. 基本音階練習(左手一指內絃練習)。 2. 教材：練習 4~6。		
三	學習態度的培養-靜. 聽. 觀	1. 基本音階練習(左手一~三指內絃練習)。 2. 教材：練習 7~9(進入歌謠)。		
四	操弓注意事項-輕與慢	1. 基本音階練習(左手一指外絃練習)。 2. 教材：練習 10~13。		
五	中國基本聲線的詮釋-浪及漣漪	1. 左手內外絃及洗指綜合練習。 2. 教材：練習 14~侗笛聲聲。		
六	五音對五臟的影響	1. 利用直笛認識五音。 2. 二胡內、外絃綜合練習。 3. 教材：吹起蘆笙跳起舞。		
七	操作樂器左右手應有狀態	1. 放鬆. 太極及洗指示範練習。 2. 教材：病子歌. 練習 16。		
八	長、短韻的表現	1. 應聲、洗指示範練習。 2. 如何用右手操弓表現長、短韻。		

		3. 教材：病子歌. 練習 16。
九	1. 直笛操作 2. 《句》的表現	1. 直笛：送氣方式、呼吸點、調二胡定絃音示範。 2. 二胡：拖腔、收韻示範。 3. 教材：蒙古小夜曲。
十	《徐徐起音、緩緩結韻》的應用	1. 直笛：練習 1~4. 尋星星. 牧童謠。 2. 二胡：牧童。
十一	陰、陽融入旋律的初步應用	1. 直笛：練習 15~16(二胡譜應用練習) 2. 二胡：石榴青。
十二	連弓時長、短韻的操作	1. 直笛：練習 3~4. 搖嬰仔歌. 牧童。 2. 二胡：紡紗. 月兒灣灣照九州。
十三	行韻的基本觀念-句、口氣、 心情流露	1. 直笛：練習 3~4. 山歌. 小白菜。 2. 二胡：小白菜(一)(二)(三)。
十四	「語韻」與「音韻」如影隨行	1. 直笛：練習小白菜(二)(三)。 2. 二胡：山清水秀好風光。
十五	在切分音長、短韻的應用	1. 直笛：山清水秀太陽高。 2. 二胡：東北山歌. 西藏舞曲。
十六	操琴時的呼吸及吐納	1. 直笛：丟丟銅仔. 五更鼓. 卜卦調。 2. 二胡：同上。

★課程名稱	32. 生活法律			
★課程理念	透過課程，學習民法、動保法及保險法之相關專業領域，提升自我公民法學知識，此外，保障動物權思潮於世界各國盛行，我國乃全球民主法治健全國家之一，不論在人權或動物權之法律知識上，都應為我國公民素養所需具備的能力之一，希冀透過課程，能帶領更多的學員進入浩瀚的法學領域，窺探其中。			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	柯凱文	巽耘法律事務所/ 法務	東海大學 法學碩士	1. 東海大學代課講師 2. 富邦產險法務人員 3. 東海大學教學助理 4. 文化協會總幹事
上課總時/次數 (一週可多次)	2 小時	1 次	上課週數	10 週
上課時間	108 年 3 月 2 日至 108 年 5 月 4 日			
課程時間	星期 六 ☒ 上午 ☐ 下午 ☐ 晚上 時間 10 : 00 至 12 : 00			
教學場地	☐ 校本部 ☒ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☒ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☐ 其他：_____			
★教學方法	☒ 講述法； ☐ 實際操作； ☐ 示範； ☐ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展； ☒ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他：_____			
★課程內容綱要：				
週次	主題		內容	
一	王牌繼承人		一. 什麼是繼承？ 二. 繼承人有誰？ 三. 繼承怎麼算？	
二	遺產與遺毒		一. 長輩過世後遺有遺產卻也遺有債務該怎麼辦？ 二. 遺產怎麼配？	
三	遺囑寫不寫		一. 遺囑是什麼？ 二. 怎麼訂立遺囑？效力如何？	
四	遺產留不留		遺產二三事	
五	保險怎麼看？		保險架構、態樣與說明	
六	保險員不說的		一. 保險態樣 二. 保險怎麼買	
七	保險員不說的		拆解常見的保險商品	

八	車禍二三事	一. 遇到車禍時該如何保護自己權益 二. 車險怎麼辦 三. 如何掌握自己的權益
九	有苦勞也要有功勞	一. 勞工契約是什麼？ 二. 工資 36 計 三. 高薪低報怎麼辦？
十	寵物怎麼了？	動物在法律上如民法、動保法甚至寵物保險的權利與保護大解密

★課程名稱	33. 美容丙級証照班			
★課程理念	考取國家丙級証照			
★授課師資	姓名	服務單位及 職稱	最高學歷	主要經歷
	葉雯玫		嶺東科技大學	整體造型彩妝師/美容証 照講師
上課總時/次數 (一週可多次)	5 小時	1 次	上課週數	第 1-14 週 70 小時 第 15 週 6 小時
上課時間	108 年 03 月 02 日至 108 年 05 月 04 日			
課程時間	星期 六 ☐ 上午 ☒ 下午 ☐ 晚上 時間 14 : 00 至 18 : 00 星期 六 ☐ 上午 ☒ 下午 ☐ 晚上 時間 13 : 30 至 18 : 30			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☒ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☐ 其他： _____			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☐ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展； ☐ 心得； ☐ 專題報告 ☒ 考試； ☐ 其他： _____			
★課程內容綱要：				
週次	主題	內容		
一		學術科試題分析，考生應檢注意事項及工具準備		
二		外出妝/職業婦女妝示範及學員互相練習		
三		日宴妝/晚宴妝示範及學員互相練習		
四		一般妝/宴會妝複習		
五		顧客資料卡/護膚工作前準備		
六		臉部按摩手法示範/練習		
七		臉部按摩互相練習/蒸臉流程		
八		護膚總複習互相練習/敷臉及善後工作		
九		化妝品安全衛生辨識/消毒液及消毒方法辨識		
十		洗手及手部消毒/衛生技能測試		
十一		化妝總複習考試－學科測驗		
十二		護膚/衛生總複習考試－術科模擬考		
十三		學科＋化妝/護膚/衛生模擬考 (請帶模特兒)		
十四		化妝/護膚/衛生模擬考 (請帶模特兒)		
十五		成果展		

★課程名稱	34. 俄語教學			
★課程理念	快樂、輕鬆、有趣			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	林柏均	家教	碩士	曾到過俄羅斯遊學 2 年
上課總時/次數 (一週可多次)	2 小時	1 次	上課週數	10 週
上課時間	108 年 3 月 1 日至 108 年 5 月 4 日			
課程時間	星期 六 ☐ 上午 ☒ 下午 ☐ 晚上 時間 14:00 至 16:00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他			
★教學設備	☒ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☒ 其他：紙本講義			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☒ 團體討論； ☒ 問答； ☐ 演講； ☒ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展； ☐ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☒ 其他：唱歌、跳舞、烹飪			
★課程內容綱要：學中玩、玩中學				
週次	主題		內容	
一	俄羅斯國情簡介		介紹俄羅斯食衣住行	
二	認識俄語 33 個字母		字母發音	
三	問候語		生活對話	
四	我		練習自我介紹	
五	食		吃東西	
六	衣		買東西	
七	住		來自哪	
八	行		學問路	
九	育		唱歌或舞蹈	
十	樂		俄羅斯料理實作	

★課程名稱	35. 烏克麗麗彈唱班			
★課程理念	烏克麗麗是容易學習上手的樂器且外型輕巧攜帶方便，透過基本的教學和練習歌曲，即可依樂譜進行彈奏歌曲，在繁忙及充滿壓力的生活氛圍下，藉由烏克麗麗自彈自唱的方式和自娛娛人以外，更能在學習音樂的過程中抒發情緒及釋放壓力，音樂無所不在充次在日常生活中，用學音樂的環境來調劑身心、感受快樂氛圍。			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	溫晏玲	捷絃音樂工作室 /音樂講師	中臺科技大學	音樂講師、音樂表演者
上課總時/次數 (一週可多次)	18 小時	1 次	上課週數	18 週
上課時間	108 年 03 月 02 日至 108 年 06 月 29 日			
課程時間	星期 六 ☐ 上午 ☒ 下午 ☐ 晚上 時間 15 : 00 至 17 : 00			
教學場地	☒ 校本部 ☒ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☐ 電腦； ☐ 投影幕(機)； ☒ 其他： 白板或黑板			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☐ 團體討論； ☒ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展； ☒ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他： _____			
★課程內容綱要：				
週次	主題	內容		
一	Ukulele 歷史簡介、調音			
二	單音、音階	如何持琴、視譜、視唱、調音、基礎樂理		
三	歌曲—小星星、聖誕鈴聲、小蜜蜂……等			
四	C 大調常用四和弦	彈唱寶貝、歡樂年華		
五	節奏變化	自行創作刷法、用遊戲訓練和弦節奏練習		
六	Dm 和弦	幸福的臉		
七	G 和弦	歌曲—無言花		
八	Em、Em7 和弦	歌曲—學貓叫		
九	節奏型 1：Waltz	歌曲—生日快樂、聖誕歌、You are my sunshine		
十	節奏型 1：Waltz	歌曲—雨夜花		
十一	節奏型 2：Slow Soul	歌曲—剛好遇見你、告白氣球		
十二	節奏型 2：Slow Soul	歌曲—家後		
十三	Slow Soul 節奏刷法變化	歌曲—追光者		
十四	節奏型 3：Folk Rock	歌曲—一人水一頂		

十五	節奏型 3：Folk Rock	歌曲-妝乎水水
十六	節奏型 3：Folk Rock	歌曲- 帥到分手
十七	Folk Rock 節奏刷法變化	歌曲-咱結婚好嗎
十八	節奏型 4：Slow Roc 分解和弦	歌曲-新不了情

★課程名稱	36. 號手假期管樂重奏團			
★課程理念	提供社區家庭管樂學生以及社會人士增進管樂合奏與重奏的機會，並推廣管樂音樂欣賞與合奏學期。			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	余文凱	台灣銅管五重奏，第二小號	碩士	台灣銅管五重奏，音樂比賽評審，各級學校樂團指揮，小號演奏教學。
上課總時/次數 (一週可多次)	2 小時	1 次	上課週數	10 週
上課時間	108 年 3 月 9 日至 108 年 6 月 1 日			
課程時間	星期 六 ☐ 上午 ☐ 下午 ☒ 晚上 時間 19 : 00 至 21 : 00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☐ 電腦； ☐ 投影幕(機)； ☒ 其他：譜架，大型樂器，打擊樂器			
★教學方法	☐ 講述法； ☐ 實際操作； ☒ 示範； ☐ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展； ☐ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他： _____			
★課程內容綱要：				
週次	主題		內容	
一	個別演奏能力呈現		自我介紹與展現自己的管樂演奏能力	
二	呼吸法與樂器練習法		管樂呼吸法演練並提升樂器演奏能力	
三	重奏基礎練習		以各樂器的重奏練習建立合奏概念	
四	合奏基礎練習		利用全體的合奏基礎練習提升合奏概念	
五	樂曲重奏練習		以各樂器的重奏曲目練習建立聲部概念	
六	重奏表演		各樂器輪流重奏簡單曲目表演建立台風	
七	管樂合奏		管樂曲排練 1	
八	管樂合奏		管樂曲排練 2	
九	管樂合奏		管樂曲排練 3	
十	管樂合奏		管樂曲排練 4	

★課程名稱	38. 股票或期貨程式交易的策略與設計			
★課程理念	利用程式交易來做投資規劃，找出最佳投資標的			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	廖水潭	中臺科大技士	碩士	電腦工程師
上課總時/次數 (一週可多次)	4 小時	4 次	上課週數	4 週
上課時間	108 年 03 月 10 日至 108 年 03 月 31 日			
課程時間	星期 日 ☒ 上午 ☐ 下午 ☐ 晚上 時間 8 : 00 至 12 : 00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他			
★教學設備	☒ 電腦； ☐ 投影幕(機)； ☐ 其他：			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☒ 團體討論；			
	☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展； ☐ 心得； ☒ 專題報告			
	☐ 考試； ☐ 其他：			
★課程內容綱要：				
週次	主題		內容	
一	程式交易的範例		股票 期貨	
二	程式交易的寫法		HTS 語法	
三	做出自己的程式交易		MULTICHART HTS	
四	找出自己的最佳策略		何謂回測 手續費 交易稅	

★課程名稱	39. 產後乳房護理與按摩實務班			
★課程理念	採以改良式推拿按摩手法，為產婦產後乳房護理按摩，帶給產婦舒服感、降低月嫂的職業傷害，母嬰同體、藥食同步，創造健康的下一代			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	楊琇好	個人到府服務坐 月子-月嫂	二專	1)牛頭牌沙茶醬行政教育 訓練規劃專員 2)個人到府服務月嫂 3)坐月子講師
上課總時/次數 (一週可多次)	16 小時	1 次	上課週數	4 週
上課時間	108 年 03 月 03 日至 108 年 03 月 24 日			
課程時間	星期 日 ☐ 上午 ☒ 下午 ☐ 晚上 時間 13 : 30 至 17 : 30			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他			
★教學設備	☐ 電腦； ☒ 投影幕(機)； ☐ 其他：			
★教學方法	☒ 講述法； ☒ 實際操作； ☒ 示範； ☐ 團體討論； ☒ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☐ 作品/成果展； ☒ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☒ 其他：隨堂實際操作驗收			
★課程內容綱要：				
週次	主題		內容	
一	接案技巧及無菜單烹煮月子餐技巧		詳如附件 PPT	
二	產後乳房護理與按摩實務班		詳如附件 PPT	
三	產婦產後健康照護實務		詳如附件 PPT	
四	一條龍全方位坐月子服務-在職進修		詳如附件 PPT	
五	產婦與嬰兒照顧技巧		推動母嬰同體、藥食同步 如何照顧好下一代健康的身體(母嬰)	

★課程名稱	爵士舞			
★課程理念	現代人對於爵士舞的喜愛日益倍增，且愈來愈多人懂得感受爵士舞所表達的情境、美感及身體上的延伸，如此，希望能藉由這堂課，讓更多人了解爵士舞，不止是懂得跳，更要懂得爵士舞的文化、起源、種類以及爵士舞帶給人們的義意和發展。			
★授課師資	姓名	服務單位及職稱	最高學歷	主要經歷
	謝函逸		靜宜大學	擔任大雅國小街舞老師。 四張犁國小街舞老師。 嘉義長庚大學街舞老師。 任職於台中 So dance，奇點音樂藝術工作室以及員林馬戲公園的舞蹈老師。
上課總時/次數 (一週可多次)	2 小時	1 次	上課週數	10 週
上課時間	107 年 12 月 25 日至 108 年 03 月 19 日			
課程時間	星期 一 上午 ☒ 下午 ☐ 晚上 ☐ 時間 10 : 00 至 12 : 00			
教學場地	☒ 校本部 ☐ 民俗文物館 ☐ 其他 _____			
★教學設備	☐ 電腦； ☐ 投影幕(機)； ☒ 其他： 舞蹈教室、音響			
★教學方法	☐ 講述法； ☒ 實際操作； ☐ 示範； ☐ 團體討論； ☐ 問答； ☐ 演講； ☐ 閱讀； ☐ 研習會			
★學員成果方式	☒ 作品/成果展； ☐ 心得； ☐ 專題報告 ☐ 考試； ☐ 其他： _____			
★課程內容綱要：				
週次	主題	內容		
一	課程介紹 同學自我介紹	學員自我介紹，讓學員們彼此更加認識。 老師與學生們第一次接觸，建立彼此的信任感。		
二	拉筋，暖身 肌耐力訓練	教導學員們正確的拉筋姿勢，並做簡單的肌耐力訓練，例如仰臥起坐、折返跑等等，訓練身體爆發性。		
三	拉筋，暖身 肌耐力訓練	基本律動：身體胸口的 up down，與大腿膝蓋結合，讓學員們練習身體彈性並用不同節拍的音樂去練習。		
四	拉筋，暖身 肌耐力訓練	基本律動：up down 結合腳步的轉換，同樣的律動搭上不同的腳步，可以訓練身體流暢度以及增加律動的使用，排舞教學 4 個八拍。		
五	拉筋，暖身 肌耐力訓練	基本律動：頭部與肩膀的律動，練習上半身的控制辦法，並熟練後與腳步做結合，練習身體協調性，排舞教學 8 個八拍。		
六	拉筋，暖身	基本律動：身體 wave 律動，訓練上半身的控制能力，		

	肌耐力訓練	將身體分解為三部分做 wave 的練習，並分為上 wave 與下 wave，排舞教學 8 個八拍。
七	拉筋，暖身 進階律動，排舞教學	進階律動：up down 的變化，將律動分解成三個更細小的律動，並搭配音樂節拍去做變化，加快或減慢音樂與律動的結合，讓孩子們更熟悉此律動的使用方式，進階排舞教學 4 個八。
八	拉筋，暖身 Pose 練習，排舞教學	為了提升學員們的自信心，練習擺 pose，先學習個人 pose，再分組共同設計團體 pose，讓學員們之間情感交流並提升團體參與感，也能試著發揮創意，進階排舞教學 8 個八。
九	拉筋，暖身 學習編排排舞 排舞教學	讓學員們發揮創意及更加了解自己身體律動，分組自由編排排舞，將上課教學過的律動、pose 以及排舞等等統整一起，並各組上台演出，亦能訓練學員們膽量並提升跳舞自信。進階排舞教學 8 個八。
十	拉筋，暖身 排舞教學	進階排舞教學 8 個八。 將排舞教學完成並編排隊形，複習並訓練表情，讓學員們能將全身更加投入在音樂中。