主辦單位：彰化縣政府　承辦單位：建國科技大學　協辦單位：鹿港鎮公所、秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小

彰化縣政府【鹿秀社區大學-秀水分校】
103年度秋季班課程簡章

一、主辦單位：彰化縣政府。

二、承辦單位：建國科技大學。

三、協辦單位：鹿港鎮公所、秀水鄉公所、國立秀水高工、縣立秀水國小

四、招生對象：年滿十八歲以上，無學歷限制，不分性別男女兼收，有興趣者即，可報名參加。

五、報名日期：即日起至開課前。

六、報名時間：(一)週一至週五：下午二時至晚上九時。 (二)週六：上午九時至下午四時。

七、報名地點／專線：

秀水國民小學活動中心一樓（彰化縣秀水鄉安東村中山路257號）

電話：04-7682619　傳真：04-7682629

八、報名須知：(一)舊學員報名時請攜帶學員證；新學員請繳身份證影本、照片1吋二張。

(二)學員有特殊疾病或應特別注意事項者，應於報名時主動告知。

九、上課日期：103年9月8日起至104年1月10日止，共計18週（含公民素養週及結業成果展週）

十、上課地點：(一)秀水國民小學：秀水鄉安東村中山路257號。

(二)秀水高工：秀水鄉福安村中山路364號。

(三)福安社區活動中心

※8/30 前繳費

新生 9 折

舊生 8 折

十一、收費標準：【依彰化縣社區大學收退費標準規定辦理】。

(一)報名費：①凡設籍鹿港鎮、秀水鄉、福興鄉民眾免收報名費。

②戶籍非上述三鄉鎮者:新學員200元，舊學員100元。

(二)學分費：1.新生：每學分費1000元。

【僅擇一使用】2.舊生：憑學員證每學分費900元。(無學員證者視為新生)

3.65 歲以上(民國 38 年 9 月以前出生者)，每學分收費 500 元。(請出示證明文件)

4.低收入戶、身心障礙、原住民、新住民等，每學分收費 500 元。(請出示證明文件)

5.本校所屬講師選修進修課程，每學分收費 500 元。

(三)旁聽費：每門每堂新臺幣250元。

(四)雜　費：(課程期間未使用者，不收取任何費用)

1.電腦課程電腦維護費：每1學分新臺幣300元，以此類推。

2.烹飪課程瓦斯電氣費：每1學分新臺幣100元，以此類推。

3.冷氣費：每課程全期100元。

4.卡拉OK器材維護費：每課程全期100元。

(五)代收代辦費：課程所需書籍及材料費需學員自行負擔。

1.材料費：按實際使用費收取。2.書籍費：按實際使用費收取。

(六)保證金：選修免費課程者預收1000元保證金，課程結束缺課(含公共參與週及成果展)未超過4堂者全數退還。

※本校已依據彰化縣政府委託案契約書第12條辦理，上課場所投保公共意外責任險，不再向學員另收個人意外險保費；上課期間若安排戶外教學者，請各班自行規劃旅遊平安險，以利課程進行。

【基於教室調度、課程多元化及各項行政規範、政令配合等考量,本校保留開課與否之裁定權,請參酌】

十二、退費標準：【依彰化縣社區大學收退費標準規定辦理】。

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

辦理方式：請攜帶「繳費收據」及身份證（代理人請帶身份證件）。

1.開學二週內(9/9~9/22)辦理加退選課程，申請退選者全額退費(不含報名費)。

2.逾加退選期限申請退費者，未逾全期二分之一者，按未上課週數比例退還；逾全期二分之一者，則不予退費。

十三、線上課程資訊查詢：彰化縣社區大學聯合服務(http://ccswc.htes.chc.edu.tw及鹿秀社區大學網站(http://ls.ccu.org.tw)

十四、附則：【所有課程非經教師同意不得攝影、錄影、錄音】

(一)學員如有特殊疾病或應特別注意事項者，應於報名時主動告知。

(二)欲選修本期免費課程一門者，需搭配本期付費課程一門，免費課程若未搭配付費課程，則以每學分500元收費。

【計劃性課程-發展地方特色系列】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
001	歡歡喜喜學台語	林義和 老師 國小台語教師	透過研習，可以學到 200 句以上，包括歷史、人文、親情、勸世…等，台灣俗語，以及台語八聲七調變化，內容除了學習台灣俗語、十四首台灣歌謠、台語史的進展、台語文學的寫作、相關台語詞的書寫，進一步，考取教育部台語證照。透過本教學，讓台語文，可以在地生根，使大家對台灣語文產生興趣。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2學分】 【免學費】
002	越南語輕鬆學-初級 (字母與發音)	曾金釵 老師 通議員 母語教學(越文)多元文化講師	多元文化越南語輕鬆學，學員輕鬆學習而達到最佳效果。紮實學好字母發音，字母結合運用，日常會話輕鬆講，越南童謠大聲唱，課程中加入多元文化因素，讓學員多了解異國風俗習慣，文化，美食。課程豐富有趣，歡迎大家一起來學越文！使學生能結合基本字母而念出越文字，認識越南，了解越南風俗文化。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2學分】 【免學費】
003	關懷弱勢 外籍配偶及銀髮族電腦E起來	曾憲國 老師 社區大學講師	開設外籍配偶及銀髮族的電腦課程,目的就是期望能充實鹿港、福興、秀水等社區「外籍配偶及銀髮族」電腦資訊能力。期望讓他們能透過學習避免跟現代社會脫節，熏陶身心並促進樂齡學習。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2學分】 【免學費】
004	如何吃出健康-食在安心	劉整嶺 老師 彰濱秀傳醫院醫學研究發展部研究員	食安問題層出不窮鬧得人心惶惶，您是否開始關心自己每天所吃的食物呢?及身為消費者的我們又應該如何自保呢?民生必需的柴米油鹽醬醋茶，樣樣是化學加工合成，食品添加物種類繁多，不少也是化學專有名詞，你真的認識他們嗎？本課程將運用淺顯易懂的觀念，教您如何破解食安危機讓你吃出健康，並善用日常生活中的食物素材讓你提升基礎代謝率，加強免疫力，吃出好腦力。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2學分】 每學分 500 元
005	地方農業轉型提升秀水地區農產品價值-農產品加工利用	陳英波 老師 國立中興大學食科所 芳園食品公司顧問 社區大學專業講師	農產食品加工為農業的下游產業,農產加工的發展可提升農產品的附加價值,帶動農業的生產。依農產品成分、營養、保健等不同，了解農產品產業及加工的目的,進而學習農產品加工的方法及如何提升秀水地區農產品價值(如：蔬果糖漬、蔬果鹽漬、發酵釀造..等等),並充分讓社區民眾了解秀水地區農作物的時季及產業應用。<學員需配合攜帶上課用品>	星期三 晚上 6：30-9：20 【3學分】 每學分 500 元
006	由社區走入社大巧遇馬賽克 (拼貼技巧 DIY 初級)	蔡滄龍 老師 國立彰化師範大學美術學系研究所	曾厝社區發展協會於民國 89 年接受文建會環境改造專案補助，結合文化局社區營造的規劃與協助，改善社區髒亂點，透過居民參與的精神，集結社區居民的力量，發揮社區居民的創意，社區班隊也相繼成立，並持續運作。這一次我們將曾厝社區的馬賽克拼貼產業組帶到社區大學，讓秀水鄉的民眾來學習、保存並傳承這些文化，達到帶動美化環境及社區營造的目的。(材料費另計)	星期三 晚上 7：00-8：50 【2學分】 【免學費】
007	纏花藝現「春仔花」	黃瑪莉 老師 社區大學講師	『纏花』又稱「春仔花」或「線花」，是傳統婚姻禮俗中不可或缺的重要飾品；春仔花是一種結合了剪紙、編織和刺繡的傳統工藝，因為其鮮豔的色彩及富於吉祥寓意的造型，造成台灣早期社會喜慶活動中最美麗的點綴。由基本的概念操作及運用，將古老技藝纏花傳承與創新，擦出不同的火花，一起體會春仔花的浪漫與感性。(材料費另計)	星期四　晚上 7：00-8：50 【2學分】 【免學費】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
008	兩性平權-維護婦女人身安全	陳佳南 老師 社區大學專業師資	確保婦女享有憲法所賦予的人身安全基本權益。學習防身術，不僅僅適用於女性，體力弱小者也適用。利用反關節原理，不僅可以巧妙地使用自己的四肢攻擊對方的薄弱部位。因沒有武術基礎 所以防身術大都以技巧為主 需要反覆練習遇到突襲時在能不必經過思考運用出來。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2學分】 【免學費】
009	鹿秀行動志工社【S】	社大教師團隊	透過系統化訓練，幫助學員找到學習關鍵，完整有系統的學會活動帶領技巧。協助資深志工凝聚團隊默契與共識，並有效帶領志工團隊合作效能，創造服務最佳效益。在志工服務的過程中肯走自我，實現自我，享受服務的真善美。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2學分】 【免學費】
010	野生藥用植物的認識與健康的應用	張友萍 老師 中國醫藥大學 碩士	分辨有毒植物、保健植物、野菜植物等，培養學員對研究草藥興趣，激勵學員認識藥用植物，培養生態保育觀念，激發愛護鄉土情操。透過描述、分析與討論的方式，辨識藥用植物的美感特徵與視覺要素；認識有毒植物，並能尋求自我保護之道；認識忌避植物並加以應用到生活上，如害蟲防治；認識藥用植物的效果並加以應用。	星期四 晚上 6：30-9：20 【3學分】 每學分 500 元
011	破銅爛鐵打著玩-環保樂器打擊趣	李貫群 老師 大丈夫樂團-鼓手	應用發聲的原理和日常生活中隨手可得的材料，將破銅爛鐵點石成金，創造出的新打擊天籟，讓藝術生活化，一場充滿即興狂想趣味橫生的打擊樂宴，融合創意巧思，不需要言語就很精彩，用環保樂器引領民眾進入音樂世界。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2學分】 【免學費】
012	環保資源動手玩創意	鄭尤君 老師 社區大學講師	啊!原來可以這樣做!激發你無限創意與巧思、快樂動手作，不僅美化居家環境，環保省錢又實用。你能想像一條長褲可製作 4~5 個實用包嗎？看似沒價值的寶特瓶可以美化你的居家環境嗎？一件不要穿的衣服有多少再利用的價值呢？欣賞 DIY 設計師的創意，保證讓你驚嘆連連!（材料費另計）	星期六 上午 9：10-11：00 【2學分】 【免學費】
013	地方產業發展提升秀水地區有機農業栽培-打造有機農業村	吳正宗 老師 社區大學專業教師	認識有機農業進而親身力行，課堂上的講解及配合校外參觀，學習有機栽培技術及土壤管理的基礎知識，解決有機作物連作產生之土壤鹽化、酸化、惡化等問題，並提供有機農業允用資材的最新資料，包括肥培管理技術與資材、病蟲草害防治技術與資材，使產出高質量的農產品。	星期六 上午 9：10-11：00 【2學分】 【免學費】
014	社區阿公阿嬤學二胡	李志騰 老師 社區大學專業師資	透過簡單易懂的說明與示範，即使沒有音樂基礎，也能夠拉奏回憶中令人懷念的曲調，讓對國樂有興趣的銀髮長輩，來享用『ㄟ弦仔』的豐富樂趣，熏陶身心並促進樂齡學習。(需自備樂器)	星期六 上午 9：10-11：00 【2學分】 每學分 500 元
015	社區銀髮族韻律養舒壓班	李文華 老師 社區大學講師	主要供銀髮族訓練協調性、平衡感及肌力改善，降低跌倒的風險。表演秀出健康活力，增加社區民眾參與感，凝聚社區向心力。	星期六　下午 2：00-3：50 【2學分】 【免學費】

星期一

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
101	拳擊有氧	范凱傑 老師	兼具武術和舞蹈的精華，最 HOT 的拳擊有氧可大量燃燒脂肪，搭配強烈音樂節奏與口號，拳擊有氧既能塑身又能發洩壓力，可以雕塑身體各部位，不僅運用最新最美觀符合人體工學的武術動作，並結合時下流行動聽的舞曲有效的增進心肺功能。	晚上 6：30-7：20 【1學分】
102	完美塑身肚皮舞【A】	陳純玲 老師	腰擺臀扭，動腦抬腳!跳舞讓你越活越年輕！身材越火辣！在上課歡樂的氣氛中，塑造女性優雅的身體曲線，這種讓人興奮的塑身法，就是肚皮舞的魅力所在。肌耐力訓練、基本功教學訓練、舞碼動作指導教學練習。 **<本班限收女性學員>**	晚上 6：30-7：20 【1學分】
103	愛手愛腳健康班經絡刮痧基礎班	許弘奐 老師	刮痧是一門簡單又好學的自我保健學問，因為現代人工作繁忙，壓力大、運動少、營養過剩，非常容易導致內分泌失調，很多人高血脂、高血壓、微循環障礙，而刮痧可舒緩這些症狀。殊不知刮痧雖然看起來簡單卻深含奧妙中醫數千年的智慧醫理,只有透過學習才得一窺堂奧!	晚上 7：00-8：50 【2學分】

星期一

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
104	池坊花道暨時尚花藝班	陳美足老師	運用時尚流行的色彩及手法，表現各種風格，通過花葉傳遞心情、體會情趣、培養欣賞草木之美之心靈眼光；提升生活美學的藝術。(材料費另計)	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
105	皮雕手工創作	白梅蘭老師	皮雕是融合雕刻技巧與美學概念之技藝，不論在生活、在藝術方面皆是值得推廣之生活藝術，注重陰影的深淺度、顏色的漸層，創作作品有各式手縫皮包、皮帶、證件夾、零錢包等，創造符合潮流及自我風格的皮革物品。老師提供上課時使用雕打工具、顏料、染劑。(材料費另計)	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
106	烏克麗麗彈唱趣	梁慧善老師	烏克麗麗是一種夏威夷的撥弦樂器，因偶像藝人彈奏而爆紅，掀起學彈烏克麗麗的風潮。它體積小，是不錯的入門樂器，適合各年齡層的朋友奏練習。在短短的三到四個月能認識基本的和弦與指法，並能自彈自唱及獨奏多首歌曲。（學員需自備樂器）	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
107	社交捷舞	汪雅老師	藉由音樂啟發學員對舞蹈的熱愛，以此課程為主軸聚集對舞蹈有興趣之學員進而提升人與人之間的互動，進階式的教學，曲目由淺入深分解腳步、手部、肢體身段及內心情感表現，隨著音樂節奏分段完成課程。	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
108	手作婚禮小物實用班	李至純老師	結合美麗與實用的婚禮小物，從簡單的送客小禮到新娘捧花，各式各樣與婚禮相關的小物製作教學。學會基本概念就可以延伸出更多實用的婚禮小物，也可當第二專長進而創業！(材料費另計)	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
109	抗力球塑身	范凱傑老師	雕塑優美體態，塑造健美體魄，抗力球課程內容包含了肌力、柔軟度、平衡感、協調性與呼吸運用，並且改善肢體問題與預防運動傷害，更可強化核心肌群，保護脊椎的功能，亦可改善背痛，以安全且有效運動訓練方式，雕塑出勻稱的體態比例。(學員需自備抗力球)	晚上 7：30-8：20 【1 學分】

星期二

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
201	曲線有氧 (A)(B)	Angel 老師	以簡單、生動活潑的教學方法，建立正確的運動觀念與常識，以達減少脂肪、增加肌肉、雕塑身材的效果，並養成良好的運動習慣。有氧運動的暖身、基礎動作、拳擊有氧，融入簡易的舞蹈，鍛鍊心肺功能、美化曲線。	晚上【1 學分】 (A)6：30-7：20 (B)7：30-8：20
202	活力飛輪 (限 10 人)	范凱傑老師	什麼是飛輪呢? 基本上就是健身腳踏車，搭配特殊營造的情境和音樂騎乘，除了一般坐著騎還有坐姿爬坡、站姿爬坡、跳躍動作... 等動作，讓你體驗邊聽 high 歌邊騎乘的快感，活力飛輪不只可以減重，還使你的身段更為勻稱迷人，讓你練就一身健美體態。<上課地點：鹿基新健康促進中心>(冷氣.設備費另計)	晚上 7：00-7：50 【1 學分】
203	生活瑜珈 (A)(B)	梁麗娟老師	生活瑜伽化、瑜伽生活化，讓瑜伽美化您的人生，讓人變得年輕有活力，藉由瑜伽體位法改善您的體態，增強身體的免疫力，舒解惱人的壓力，讓您更有自信。	晚上【1 學分】 (A)7：00-7：50 (B)8：00-8：50
204	太極拳 64 式 (第三段)	葉妙玲老師	套路為功夫套路以柔為主，柔中有剛，動作舒展大方，上下相隨，左右連貫，裏外合一，沉着穩健，一動無有不動，一靜百骸相隨，綿連貫穿，呼吸自然，虛實分明，快慢相間，身體的動盪表現著淳厚飽滿，如海浪之澎湃、如山岳之沈穩。	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
205	快樂遊、輕鬆「照」攝影初級班	陳泰岳老師	先在課堂上做相機的功能操作認識，再以戶外輕鬆旅遊的方式做實際拍照構圖，採光的技巧訓練。讓學員上完課後有能力做相機的操作及在家自行拍攝證照和相片檔案的整理。	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
206	用鋁線美化我的家	施珮綸老師	運用簡單的素材，鮮艷的色彩，來裝點我們與眾不同的家，讓全家人每天都有愉悅的心情。從簡單的鑰匙圈到自由發揮創作，制作獨一無二的個人小物。 (材料費另計)	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
207	池坊華道	胡孟芸老師	由簡易的教學讓學生能快速進入池坊花道的自然美學的世界，期望學生能學到植物的特性：出生、自然的不同及自然界的景觀能透過作品來表現，且能美化家庭、佈置會場。(材料費另計)	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
208	學英文真簡單	施宜婷老師	透過英文學習生活上的智慧，透過對話練習英文句型，每周約學習 10-15 個單字，學習無負擔、輕鬆對話，老師引導更有自信開口說英文，以及教導美語正確發聲法 發音位置 糾正發音及讀音 語音的差異 強調能自然說出流利的發音。	晚上 7：00-8：50 【2 學分

星期三

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
301	活力瑜珈(A)	江麗津老師	伸展僵硬的肌肉使關節靈活，促進血液循環，新陳代謝調整肢體改善不良姿勢，美化體態，雕塑修長緊實的體型，強化內臟，變的更健康更自信。	晚上 6：00-6：50 【1學分】
302	完美塑身 肚皮舞【B】	陳純玲老師	腰擺臀扭，動腦抬腳!跳舞讓你越活越年輕！身材越火辣！在上課歡樂的氣氛中，塑造女性優雅的身體曲線，這種讓人興奮的塑身法，就是肚皮舞的魅力所在。肌耐力訓練、基本功教學訓練、舞碼動作指導教學練習。 **<本班限收女性學員>**	晚上【1學分】 6：00-6：50
303	烘焙新樂園-輕鬆在家 DIY 班	王有朋老師	著重於技術的指導與細心的講解，且能輕鬆在家烤焙出專業級的烘焙食品。材料採用健康食材為主，使學員體會自已動手做點心的樂趣, 可以將成品帶回家享用。(材料費另計) <上課地點：秀水高工>	晚上 6：30-9：20 【3學分】
304	幸福美眉養成班 (妝點自己不求人)	吳莉羚老師	利用簡易的方式學會保養、護髮、打造適合自己的彩妝與髮型、妝點自己不求人, DIY 天然保養品。	晚上 6：30-9：20 【3學分】
305	二胡演奏班 (初級)	林虹君老師	歡迎對二胡有興趣的初學者加入，內容有二胡介紹、讀譜、基本樂理、音階、運弓、簡單樂曲等等。整學期以 D 大調為主、熟悉音階運弓等等練習，可流暢地演奏短、小曲子。(需自備樂器)	晚上 6：30-7：20 【1學分】
306	手作蝴蝶結髮飾入門班	李至純老師	基礎入門班，一學就上手！坊間流行的手工蝴蝶結繽紛美麗又獨特！ 利用各式美麗緞帶、布帶或蕾絲，再加上不同的蝴蝶結技法，就可以製作專屬於你的日系、韓風或美式的蝴蝶結髮飾。課程內容有 baby、兒童、大人的各種髮飾變化，還有婚禮小物、花童花圈與簽名筆的實用教學！(材料費另計)	晚上 6：30-7：20 【1學分】
307	生活瑜珈 (C)(D)	梁麗娟老師	生活瑜伽化、瑜伽生活化，讓瑜伽美化您的人生，讓人變得年輕有活力，藉由瑜伽體位法改善您的體態，增強身體的免疫力，舒解惱人的壓力，讓您更有自信。	晚上【1學分】 (C)7：00-7：50 (D)8：00-8：50
308	拉丁風 運動舞班	江麗津老師	以活潑生動的拉丁舞風曲目，讓想跳舞的學員不論是初學或有基礎的，都能樂在其中，不需要舞伴且簡單易學，歡迎愛跳舞的同好者，一起來拉丁舞動一下吧。 **<本班限收女性學員>**	晚上【2學分】 7：00-8：50
309	造型氣球的藝想世界	陳顗晴老師	卡哇伊的圓仔、流行的 LINE 熊大與兔兔、大人小孩都愛的小叮噹、喬巴、魯夫各種熱門的卡通人物，通通都可以用氣球做出來，讓您身懷絕技的愛上這膨脹的藝術所帶來的驚喜。(材料費另計)	晚上 7：00-8：50 【2學分】
310	養生太極拳 37 式	陳秀靜老師	教導太極拳 37 式及鬆身等各項基本招式，可活絡筋骨內養五臟，增強免疫能力，祛病強身、延年益壽。	晚上 7：00-8：50 【2學分】
311	實用日語初級 (上)	林三豐老師	1.銜接 50 音(大家的日本語 1-4 課) 。 2.學習生活招呼語及基礎句型運用，有系統地掌握日語文法知識。 3.以循序漸進方式，訓練基本聽說讀寫能力。	晚上 7：00-8：50 【2學分】
312	英語繪本閱讀	謝嘉吟老師	在語言的黃金啟蒙階段，孩子不但可以學習大量語彙，還能學會在適當的情境下使用合適的語彙。當家長熟悉帶領的技巧，透過故事和繪本圖像，便可在家和孩子玩英語繪本。 陪讀共玩訣竅：看不懂英文仍可以看圖說畫、互動式閱讀、透過韻謠熟悉英語語感。	晚上 7：00-8：50 【2學分】
313	愛手愛腳 經絡穴道實用班	許弘奐老師	經絡穴道看不到摸不著,卻是有著促進血液循環,肌肉收縮,幫助淋巴排毒,神經傳導的作用!透過整理與實驗,用現代的語言文字表達精鍊的經穴運用,有效的幫助學員認識穴道,並且可以知其然也知其所以然的運用穴道與經絡來自我保健~	晚上 7：00-8：50 【2學分】
314	手作緞帶飾品 實用進階班	李至純老師	緞帶可以玩出各種面貌，進階班除了各式髮飾外，也將示範各種緞帶可以玩出的魔法&各種創意發想，課程內容包含各式手工縫製的緞帶花飾、新娘捧花、花圈牆飾、寫真飾品、節日主題飾品等等。(適合上過入門班或有緞帶手作經驗的學生) (材料費另計)	晚上 7：30-9：20 【2學分】
315	二胡演奏班(進階)	林虹君老師	介紹各調音位關係，進行 D 調第二把位、G 調教學、簡單樂曲，歡迎對二胡有興趣的學員加入。整學期以 D、G 大調為主、熟悉音階運弓等等練習，可流暢地演奏中小型曲子。(需自備樂器)	晚上 7：30-9：20 【2學分】

星期四

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
401	韻律有氧 (初級)	李文華 老師	上班族或電腦族總是運動量不足，久而久之，不只身材會變形，連健康也會漸漸失去！本課程的目的在提供簡單容易、生動活潑的教學方法，建立正確的運動觀念與常識，以達減少脂肪、提升心肺能力、雕塑身材的效果。	晚上 6：00-6：50 【1 學分】
402	親子 DIY 居家剪髮編梳造型班	陳鳳娥 老師	學習居家剪髮及編梳造型,以增進家人的互動,又能學習到一技之長,也可節省開銷。(材料費另計)	晚上 6：30-9：20 【3 學分】
403	拉丁有氧	朱素瑛 老師	藉由簡單的拉丁步伐，用有氧舞蹈呈現出來。不用背舞序，只要跟著老師的動作一直做，很快就學會。讓拉丁有氧變成雕塑身體神奇的魔棒，從運動中釋放壓力及紓解緊張情緒，達到燃燒脂肪消耗過多的熱量，修飾窈窕身材。	晚上 7：00-7：50 【1 學分】
404	養生太極拳 -太極拳 64 式	陳秀靜 老師	太極拳 64 式是本地太極拳總會為求普遍推廣,特將原有拳架新編為適合入門者進階的 64 式,流傳至今已 30 餘年,在台灣十分普及。1.寓武術以養生。2.拳術武德並重。3.健身防身兼顧。	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
405	繪畫技法賞析與習作	陳素卿 老師	由藝術的構成及發揮學習者的想像空間及潛能的開發、培養心、手、眼訓練能力，薰陶對藝術的能力與鑑賞。上課內容包含素描、油畫及水墨畫，發掘學員繪畫的天份!	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
406	日語初級班	吳子瀠 老師	用漸進及多元方式配合教材進度，加強字體及發音的練習，生活簡單用語，學員互動練習。讓想開口說日語的學員能實現夢想，依據學員目的及需求做適當的教學調整。	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
407	跟著日本人說日語(進階班)	濱健二 老師	分析文法與慣用語加強會話，上課時學員的互動與聽力加強，文法的使用加強練習。根據學生的接受及反應，增減進度，著重於會話與聽力測驗，使學員學習的成就感。	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
408	天然無毒の手工皂 DIY	何淑蘭 老師	取於天然素材的配方，捨棄化學添加物，自已動手製造出好洗好沖、泡沫綿密、對肌膚溫和，含有天然保濕元素-甘油的手工肥皂，同時也愛護我們的生存環境，減少化學殘留物對地球環境的污染，提升環保概念回歸原點提倡使用天然素材打造個人化產品(材料費另計)	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
409	家常菜 <地點：福安社區>	陳麗雪 老師	自己學家常菜料理可以保證乾淨衛生、真材實料，樸實家常菜才是百吃不變的味道，而且是真正的幸福滋味，課程的安排是讓學員可以自己學著動手做。<菜單有：香菇鑲肉、宮保皮蛋、客家小炒、韭菜蚵卷、梅子雞、四季肥腸、蒜茸魚片、雪菜炒肉末、醬燒豬小排、蒲燒秋刀魚、清蒸臭豆腐…等。(材料費另計)**☆學員上課需自備碗、筷及塑膠袋或保鮮盒。**	晚上 7：00-8：50 【2 學分】 (材料費另計)
410	台語歌唱技巧班	鄭春明 老師	學習台語基礎發音與咬字，正確使用丹田呼吸法，如何運用共鳴區轉換，轉音、滑音、裝飾音的運用，認識基礎樂理。藉由課程的學習，凝聚人與人之間的關懷和向心力，促進人人身心靈健康快樂。(維護費另計)	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
411	楷書初階班	蔡旺利 老師	體會漢字之美，提按之間的細膩，剛與柔的轉換，探索中文美學，培養人文氣息。(需自備文房四寶)	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
412	塑身有氧	朱素瑛 老師	配合韻律性的音樂，藉由簡單的動作，循序漸進，由淺入深，活動全身大肌肉群，增加肌力、肌耐力、提升心肺功能、核心肌群的一連串訓練，讓身體線條更優美。	晚上 8：00-8：50 【1 學分】

星期五

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
501	活力瑜珈(B)	江麗津 老師	伸展僵硬的肌肉使關節靈活，促進血液循環，新陳代謝調整肢體改善不良姿勢，美化體態，雕塑修長緊實的體型，強化內臟，變的更健康更自信。	晚上 6：00-6：50 【1 學分】
502	盡情山水-美景一把" 照 " (攝影進階)	陳泰岳 老師	指導相機使用.攝影概論.攝影技術.採光.構圖.藝術攝影,動態攝影.影像後製處理課程。用相機來記錄旅行中的風景、美食、人文，為旅程留一個美好珍貴的回憶。	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
503	生活瑜珈 (E)(F)	梁麗娟 老師	生活瑜伽化、瑜伽生活化，讓瑜伽美化您的人生，讓人變得年輕有活力，藉由瑜伽體位法改善您的體態，增強身體的免疫力，舒解惱人的壓力，讓您更有自信。	晚上【1 學分】 (E)7：00-7：50 (F)8：00-8：50

主辦單位：彰化縣政府　承辦單位：建國科技大學　協辦單位：鹿港鎮公所、秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小

星期五

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
504	異國舞風 肚皮舞	李文華 老師	肚皮舞是最有效達到腰腹臂的運動，舞動你身體，配合著音樂透過肚皮舞的學習，得到自信及愉悅的心，同時達到塑身的效果。透過柔軟度、肌耐力、平衡感等的訓練，達到手、眼、身、步法，達到運動舒壓的效果，享受自我的價值。 **<本班限收女性學員>**	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
506	太極功夫扇 52 式	葉妙玲 老師	太極拳是一項能讓人修身養性，為了能提倡全民運動養生，運動又不傷害為目的。更希望能推廣養生太極拳至每一個社區角落，達到全民健康的目的。願能全民運動，太極拳不論男女老少，不分年齡及性別，在任何時間都可以開始學，只要願意，練習，沉靜與耐心，也能使心性成熟穩重。	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
507	實用拼布與 刺繡	鄭琬宣 老師	以纖細的針與柔和的線，一針一線來回交錯，繡出自我柔軟的心思，利用所學為家人營造溫馨、安定的避風港，讓家中物品增添新意、家庭氛圍更繽紛更有趣物。(材料費另計)	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
508	時尚毛線編織	曾佩容 老師	自己做的禮物最珍貴，也最溫暖。經由課程規劃，從基本針法，到最新、最炫、雜的編織花樣，一一指導教學。試著自己親手打一條圍巾、一頂帽子、一雙手套，或者是一件衣服，送給身邊的親人和朋友。讓你也能大聲地說:「這是我親手編的禮物，獨一無二。」對編織有興趣，但害伯難上手的人。(材料費另計)	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
509	生活拼貼- 蝶古巴特&紙 膠帶手作 DIY	許惠智 老師	當藝術拼貼再以巧思配合創意，具有癒療性的作品，可以改善繁忙社會所造成人的壓力。拼貼手作課程不但提昇我們內在的素質，也可以傳遞我們內在另一種創作世界。以簡單生動活潑的教學方式，好簡易進入藝術拼貼延伸到日常生活，將繪畫情境可用剪貼、刻章、插畫紙膠帶等各方面融入，來美化我們的居家環境以及身心靈。（材料費另計）	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
510	書法藝術賞析 與習作	王材源 老師	書法是一種書寫漢字的藝術，屬中國傳統技藝之一，與中國傳統繪畫、篆刻藝術關係密切。書法的實用與審美緊密相連，書如其人，也可以看出書寫者心理與性格，希望各位學員學習書法可以涵養自己的內在。(需自備文房四寶)	晚上 7：00-8：50 【2 學分】
511	英語自然發音 &基礎會話	謝嘉吟 老師	掌握字母「自然發音」的基本規則，奠定正確英文發音的基礎，在短期內建立見字讀音、聽音拼字的技能。培養學員學習英語的興趣，幫助學員建立自信，克服用英語溝通的心理障礙。	晚上 7：00-8：50 【2 學分】

星期六

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
601	羽球運動班	施泳森 老師	培養對羽毛球的興趣，加強基本技術，增加體能及減少運動傷害，並認識更多喜愛運動的同好，提升自我信心。	上午【2 學分】 9：00-10：50
602	養生太極拳-太 極拳 36 式	陳秀靜 老師	1.增強免疫系統功能。 2.身體平衡力變好。 3.促進心肺功能提昇。 4.對中樞神經血液循環、呼吸系統均有良好作用保持年輕。 5.可塑身健體、活絡筋骨、內養五臟。	上午 9：10-11：00 【2 學分】
603	塑身樂活極球 (小韻律球)	陳威儒 老師	樂活極球是以早期的氣功球為基礎,改良為間歇訓練模式的課程架構, 協助參加者進行心肺適能/肌肉適能/柔軟度的全方位訓練,達到良好的身體組成運用赤足訓練，課程內容包含低衝擊有氧舞蹈、太極、氣功、平衡及核心訓練、基礎彼拉提斯，初級瑜珈，綜合以上動態與靜態課程的優點取得平衡，搭配流暢多變的極球手部運動，讓課程趣味豐富，同時增加參加者的諧調性及專注力以輕鬆愉快的肢體運動。<球可由老師統一代購>	下午 1：00-1：50 【1 學分】
604	探戈	彭秀妹 老師	以歡樂快節奏的步調，帶給您運動快樂的成就感,可以把全身肢體展露無遺，每一節拍配合重心，呈現延展不斷的動作，展現力與美的體態。	下午【2 學分】 2：00-3：50
605	Solidworks 電腦軟體進階 **<上課地點：秀水高工>**	蘇義豊 老師	隨著電腦技術不斷發展，電腦輔助設計(CAD)技術已進入應用化階段，SolidWorks 工業設計軟體對學習者工作將變得更有效率。習知 2D 圖面與 3D 連結配合模組快速切換。SolidWorks 進階課程包含授予實體實務課程、進階曲面設計及工程分析等，讓學習系統化，增加學習者之就業能力。	晚上 6：30-9：20 【3 學分】

☆☆鹿秀社區大學合作廠商☆☆（歡迎廠商繼續加入我們的行列!!）

鹿基健康促進中心
電話：04-7779595分機7188
地址：彰化縣鹿港鎮中正路480號

Yes!卡布墩(義大利餐廳)
電話：04-7689297
地址：彰化縣秀水鄉福安村民意街213號

米樂樂湯底家
訂購電話：0912-805911
地址：彰化縣秀水鄉彰水路二段726號

螢螢咖啡茶飲
電話：04-7753389
地址：彰化縣鹿港鎮菜園路42號

乾泰眼鏡
電話：04-7771311、04-7773418
地址：彰化縣鹿港鎮介壽路三段158號(媽祖廟後面)

持當期學員證
至該處消費可享優惠!!
註：優惠方案依廠商訂定

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

主辦單位：彰化縣政府　承辦單位：建國科技大學　協辦單位：鹿港鎮公所、秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小

彰化縣 103 年度下半年長青大學　熱情招生中

主辦單位：彰化縣政府　　承辦單位：建國科技大學

「長青大學」是專屬於中高齡者休閒、學習、交誼的處所，我們秉持「活到老、學到老、玩到老、樂到老、活得好」的教學精神，可以在課程中交誼、擴增視野，活健筋骨，增進身心的健康，在生活中享受優質、活力的智慧人生。歡迎年滿 55 歲的好朋友們，不限男女、不限學歷，踴躍報名。

序	班別名稱	上課時段	課程內容	開課	講師
1	銀髮族樂活休閒運動	每週一下午 2:00 至 4:00	綜合動態與靜態課程的優點取得平衡，搭配流暢多變的極球手部運動及運用團康帶動讓課程趣味豐富，以輕鬆愉快的肢體運動增加諧調性及專注力，貫徹「活到老、學到老」的精神，提供銀髮族多元學習之機會，拓展人際關係，讓生活更有意義。	9/15	陳威儒

一、報名費：每人 100 元。(材料費自付)　本簡章若有未盡事宜，依相關規定辦理。

二、學雜費：1. 年滿 55 歲未滿 60 歲（民國 43 年 9 月 2 日至 48 年 9 月 1 日）每人每班 600 元。
2. 年滿 60 歲未滿 65 歲（民國 38 年 9 月 2 日至 43 年 9 月 1 日）每人每班 300 元。
3. 年滿 65 歲以上（民國 38 年 9 月 1 日以前出生）每人每班 100 元。

三、報名日期：即日起至各班開課日當天，每班限 30 名，額滿為止。

四、**報名及上課地點：秀水國小活動中心**

收 據　　編號：

姓名	
報名班別	彰化縣 103 年下半年度長青大學-銀髮族樂活休閒運動
參訓身分	☐1. 年滿 55 歲未滿 60 歲（民國 43 年 9 月 2 日至 48 年 9 月 1 日）每人每班 600 元。 ☐2. 年滿 60 歲未滿 65 歲（民國 38 年 9 月 2 日至 43 年 9 月 1 日）每人每班 300 元。 ☐3. 年滿 65 歲以上（民國 38 年 9 月 1 日以前出生）每人每班 100 元。
應繳金額	☐ 報名費：100 元 ＋☐ 學費　　元。合計：　　元

報名日期：103 年　　月　　日　　經手人：

建國科技大學辦理彰化縣 103 年下半年度長青大學報名表　編號：

姓名		性別	☐男　☐女
身分證字號		出生日期	年　月　日
學歷		年齡	
住家電話		行動電話	
通訊地址			

班別/請勾選（✓）	**勾選**	**班別名稱**	**地點**	**勾選**	**班別名稱**	**地點**
		銀髮族樂活休閒運動	秀水			

參訓身分	☐1. 年滿 55 歲未滿 60 歲（民國 43 年 9 月 2 日至 48 年 9 月 1 日）每人每班 600 元。 ☐2. 年滿 60 歲未滿 65 歲（民國 38 年 9 月 2 日至 43 年 9 月 1 日）每人每班 300 元。 ☐3. 年滿 65 歲以上（民國 38 年 9 月 1 日以前出生）每人每班 100 元。
應繳金額	☐ 報名費：100 元 ＋☐ 學費　　元。合計：　　元

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~