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】
# 104年度春季班課程簡章

鹿秀社區大學網站
QR code

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：上午九時至中午十二時。

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：104年3月2日起至104年7月4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

**※2/17 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 39 年 3 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】。

**辦理方式：請攜帶「繳費收據」及身份證（代理人請帶身份證件）。**

**~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~**

1. 開學二週內(3/2~3/14)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。

## 【工藝美學課群】

| | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **池坊花道暨時尚花藝班** | 陳翠華老師<br>美國芝加哥花藝學院教授級 | 運用時尚流行的色彩及手法，表現各種風格，透過花葉傳遞心情，體會情趣，培養欣賞草木之美，提升生活美學。使「藝術生活化，生活藝術化」。（材料費另計） | 星期一 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 2 | **皮雕手工創作** | 白梅蘭老師<br>皮革職人.<br>社區大學講師 | 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。 | 星期一 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】**<br>(材料費另計) |
| 3 | **手工包與森林飾品** | 李至純老師<br>屏東科大-服飾科學管理系手作工作者 | 美麗的布料可以製作許多可愛的小物，本課程讓您輕鬆的完成可愛的布作雜貨！從日常用品杯墊、面紙套到實用的口金包、手提包…等等！課堂上會提供一台輪流使用，自備手提式縫紉機來上課為佳，可快速完成自己的作品！(材料費另計) | 星期一 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 4 | **【傳統工藝系列】彩繪圖案設計與應用實作** | 李奕興老師<br>大葉大學造藝系講師 | 我國傳統彩繪的歷史悠久，是一門深奧的民俗文化工藝。彩繪應用的範圍廣泛，傳統彩繪是運用天然漆和礦物性、植物性天然油料，在器物上進行髹漆的工藝技術。臺灣地區屬海島型氣候，讓彩繪成為建築體保護與美化必需的工藝技術。 | 星期一 晚上<br>6：30-9：20<br>**【3學分】**<br>**【免學費】** |
| 5 | **快樂玩手工藝**<br>(材料費另計) | 施珮綸老師<br>彰化市立圖書館教師<br>社區大學講師 | 以休閒的心情學習各種手工藝，利用身邊隨手可得的材料玩出不一樣的手工藝品，不需複雜的材料與工具，發揮想像力將鋁線、瓦楞紙、玻璃瓶、木器…製作獨一無二並可運用於生活中的個人小物。 | 星期二 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 6 | **池坊華道** | 胡孟芸老師<br>社區大學講師 | 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) | 星期二 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 7 | **手作蝴蝶結飾品應用** | 李至純老師<br>屏東科大-服飾科學管理系手作工作者 | 緞帶、布料可以玩出各種面貌，應用班除了使用緞帶製作各式髮飾外，也加入布料等素材來變化飾品的多樣性，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、布作花、寫真飾品、捧花、主題飾品等等。 | 星期三 晚上<br>**6：30-8：20**<br>**【2學分】**<br>(材料費另計) |
| 8 | **纏花藝現「春仔花」** | 黃瑪莉老師<br>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；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。 | 星期四　晚上<br>7：00-8：50<br>**【2學分】**<br>**【免學費】**<br>(材料費另計) |
| 9 | **繪畫技法賞析與習作** | 陳素卿老師<br>社區大學講師 | 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! | 星期四 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |

**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**

| | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|---|---|---|---|---|
| 10 | **楷書初階班** | 蔡旺利老師<br>建國工專電機工程<br>社區大學 講師 | 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) | 星期四 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 11 | **實用拼布與刺繡** | 鄭琬宣老師<br>社區大學講師 | 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) | 星期五 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 12 | **時尚毛線編織** | 曾佩容老師<br>彰化社大、鹿秀社大講師 | 自己做的禮物最珍貴最溫暖。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。」 | 星期五 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】**<br>(材料費另計) |
| 13 | **趣味玩花藝(初級)** | 吳惠玲老師<br>美國花藝學校教授資格、社區大學講師 | 東西方美之元素邂逅併發之火花，運用時尚流行的色彩及手法，表現典雅簡約之風格，蘊含大地縮影的禪風。通過一花一葉傳遞自我心情，體會情趣，培養欣賞草木之美之心靈眼光，提昇生活美學的藝術。沉澱心靈，提昇生活，進而培養第二專長，增加人生光采。 | 星期五 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】**<br>(材料費另計) |
| 14 | **書法藝術賞析與習作** | 王材源老師<br>社區大學講師 | 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。 | 星期五 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 15 | **環保資源動手玩創意** | 鄭尤君<br>老師<br>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<br>9：10-11：00<br>**【2學分】**<br>**【免學費】** |

## 【社區發展課群】

| | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **形塑社區紙工藝【S】** | 賴蕙菱<br>老師<br>美雅士紙浮雕講師 | 本課程以紙為基本素材，”紙”的可塑性高，加上雕、塑、揉等技法，將在地的著名景點一一呈現，藉著學員對家鄉的觀察及情感，透過手作，將自己土生土長的地方完整呈現。 | 星期二 晚上<br>7：00-8：50<br>**【2學分】**<br>**【免學費】** |
| 2 | **鹿秀合唱團【S】** | 黃麗惠老師<br>彰化縣婦女會合唱團樂譜編寫 | 唱歌是一種有益身心靈的活動，若透過學習與導正，則能陶冶性情，抒緩壓力，促進人際關係的和諧，並消彌暴戾之氣，促使社區更祥和。 | 星期三 晚上<br>7：00-8：50<br>**【2學分】**<br>**【免學費】** |
| 3 | **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<br>國立中興大學食科所<br>芳園食品公司顧問<br>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>**上課地點：福安社區** | 星期三 晚上<br>6：30-9：20<br>**【3學分】**<br><五折課程><br>每學分 500 元 |
| 4 | **彩繪防撞條校園變繪本花園** | 薛惠玲<br>老師<br>繪本防撞條創作者 | 「 我們把防撞條賦予生命了」,彩繪後的繪本防撞條就如書背，讓校園眼睛看到是繪本，口中傳出來的是故事。創意思考運用是活化學員教學多樣化及豐富性之教學技巧,透過課程激發學員創意點子，帶入課程教學滿足學生學習多元化。 | 星期四 下午<br>2：00-3：50<br>**【2學分】**<br>**【免學費】** |
| 5 | **鹿秀行動志工社【S】** | 社大教師<br>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<br>7：00-8：50<br>**【2學分】**<br>**【免學費】** |

**~~ 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

| | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|---|---|---|---|---|
| 6 | **破銅爛鐵打著玩-環保樂器打擊趣** | 李貫群老師<br>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<br>7：00-8：50<br>**【2學分】**<br>**【免學費】** |
| 7 | **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** | 社大教師團隊 | 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<br>9：10-11：00<br>**【2學分】**<br>**【免學費】** |
| 8 | **社區阿公阿嬤學二胡** | 李志騰老師<br>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<br>9：10-11：00<br>**【2學分】**<br>〈五折課程〉<br>每學分 500 元 |
| 9 | **社區銀髮族韻律養舒壓班** | 李文華老師<br>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<br>2：00-3：50<br>**【2學分】**<br>**【免學費】** |

## 【養生保健課群】

| | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **韻律有氧(A)** | 李文華老師<br>社區大學講師 | 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，並養成良好運動習慣擁有健康的身心。 | 星期一 晚上<br>**6：00-6：50**<br>**【1學分】** |
| 2 | **美姿媚力肚皮舞**<br>(限收女性學員) | 陳純玲老師<br>國小社團、社區大學講師 | 為提倡全民運動，建立自信及培養良好的健美體態，結合中西古代吐納技巧，及鍛煉核心肌肉群，針對現代人脊椎常見問題，以中東肚皮舞及瑜伽技巧為入門，培養正確的養生運動技巧。 | 星期一 晚上<br>**6：30-7：20**<br>**【1學分】** |
| 3 | **燃脂有氧&療癒瑜珈** | Angel 老師<br>社區大學有氧蹈教師 | 有氧舞蹈加入一些動感流行舞蹈動作，增強我們心肺功能和強化協調性及快速燃燒脂肪。雕塑我們身體的曲線，達到舒壓和消除身心疲勞，並融合醫學原理、復健療法與瑜珈作結合，增進身體的柔軟度與深層肌力。透過持續的練習，幫助我們將身體從運動瘦身的外在目的，進一步提升為內在身心的和諧。 | 星期一 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 4 | **愛手愛腳健康班-經絡刮痧進階班** | 許弘奐老師<br>社區大學講師 | 以中醫醫理及西醫生理解剖為基楚，以手法操作為重點讓學員理解西醫與中醫理論其實是可以結合的而且產生一加一大於二的效果。藉由本課程深入淺出的教學，按部就班的導入課程內容，讓學員更了解自己的身體，達到保健與預防勝於治療的效果!! | 星期一 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 5 | **倫巴** | 彭秀妹老師<br>社區大學講師 | 雙人國標能增進朋友或情人間的感情與默契，藉由身體運動拉長，來雕塑體態，變得窈窕有型美麗。教學目標 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，完整恰恰基概念的學習。 | 星期一 晚上<br>**7：30-8：20**<br>**【2學分】** |
| 6 | **曲線有氧(A)(B)** | Angel 老師<br>社區大學有氧蹈教師 | 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。 | 星期二 晚上<br>**【1學分】**<br>**(A)6：30-7：20**<br>**(B)7：30-8：20** |
| 7 | **陳氏太極拳18式** | 葉妙玲老師<br>社區大學講師 | 太極拳是一項能讓人修身養性，為了能提倡全民運動養生。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。先從基本式步法教起，以一招一式從頭，循序漸進，讓每個學員都能輕鬆快樂學習。 | 星期二 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |

**~~ 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

| | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|---|---|---|---|---|
| 8 | 生活瑜珈(A)(B) | 梁麗娟老師<br>社區大學講師 | 生活瑜珈化、瑜珈生活化，讓瑜珈美化您的人生，讓人變得年輕有活力，藉由瑜珈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。 | 星期二 晚上<br>【1學分】<br>(A)7：00-7：50<br>(B)8：00-8：50 |
| 9 | 活力瑜珈(A) | 江麗津老師<br>社區瑜珈教師 | 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。 | 星期三 晚上<br>【1學分】<br>6：00-6：50 |
| 10 | 生活瑜珈(C)(D) | 梁麗娟老師<br>社區大學講師 | 生活瑜珈化、瑜珈生活化，讓瑜珈美化您的人生，讓人變得年輕有活力，藉由瑜珈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。 | 星期三 晚上<br>【1學分】<br>(C)7：00-7：50<br>(D)8：00-8：50 |
| 11 | 拉丁風運動舞班 | 江麗津老師<br>社區瑜珈教師 | 舞蹈基本訓練，加強肌體伸展，正確舞姿融合各種舞風，如有氧、爵士、拉丁恰恰、吉魯巴、捷舞、妞妞等展現力與美的境界，藉由優美旋律手舞足蹈，舞出自信達到運動健身。<本班限收女性學員> | 星期三 晚上<br>【2學分】<br>7：00-8：50 |
| 12 | 養生太極拳56式 | 陳秀靜老師<br>彰化縣中華太極拳協會總教練 | 教導太極拳56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。 | 星期三 晚上<br>7：00-8：50<br>【2學分】 |
| 13 | 愛手愛腳健康班-手足推拿進階班 | 許弘奐老師<br>社區大學講師 | 全息反射是中國式的醫學認知，只有熟悉中醫與民俗療法的人才會運用，是數千年流傳下來的智慧與經驗臨床的結晶，耳朵有全息反射、手掌也有全息反射，眾所周知的腳底按摩也是全息反射的運用。統合一套比較合乎調理手法的藍圖。 | 星期三 晚上<br>7：00-8：50<br>【2學分】 |
| 14 | 野生藥用植物的認識與健康的應用 | 張友萍老師<br>中國醫藥大學碩畢<br>藥用植物學會中醫藥顧問 | 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<br>6：30-9：20<br>【3學分】<br><五折課程><br>每學分500元 |
| 15 | 韻律有氧(B) | 李文華老師<br>社區大學講師 | 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。 | 星期四 晚上<br>6：00-6：50<br>【1學分】 |
| 16 | 養生太極拳-太極拳64式 | 陳秀靜老師<br>彰化縣中華太極拳協會總教練 | 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。 | 星期四 晚上<br>7：00-8：50<br>【2學分】 |
| 17 | 韓國MV熱舞 | 鄭栢學老師<br>社區大學講師 | 讓學生如何敢跳，如何跳的開心，如何運用身體及放開身體體力、舞蹈技巧、舞感、有連慣性的教學，將之前所學串成一支舞蹈，藉由正當休閒熱舞，結合流行元素，讓學生充沛的體能可以得到適當的發揮。 | 星期四 晚上<br>7：00-8：50<br>【2學分】 |
| 18 | 拉丁健身舞 | 朱素瑛老師<br>社區大學講師.<br>曲線瑜珈提斯儲備教師 | 藉由簡單的拉丁步伐，用有氧舞蹈呈現出來。只要跟著老師的動作一直做，很快就學會。讓拉丁簡單的舞步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。 | 星期四 晚上<br>7：00-7：50<br>【1學分】 |
| 19 | 塑身有氧 | 朱素瑛老師<br>社區大學講師.<br>曲線瑜珈提斯儲備教師 | 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。 | 星期四 晚上<br>8：00-8：50<br>【1學分】 |
| 20 | 活力瑜珈(B) | 江麗津老師<br>社區大學講師 | 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。 | 星期五 晚上<br>6：00-6：50<br>【1學分】 |

~~ 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

| | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|---|---|---|---|---|
| 21 | 異國舞風<br>肚皮舞 | 李文華老師<br>社區大學講師 | 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。(限女性) | 星期五 晚上<br>7：00-8：50<br>【2 學分】 |
| 22 | 三十六式<br>太極拳 | 葉妙玲老師<br>社區大學講師 | 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。先從基本式步法教起..以一招一式從頭，循序漸進,讓每個學員都能輕鬆快樂學習。 | 星期五 晚上<br>7：00-8：50<br>【2 學分】 |
| 23 | 生活瑜珈<br>(E)(F) | 梁麗娟老師<br>社區大學講師 | 生活瑜珈化、瑜珈生活化，讓瑜珈美化您的人生，讓人變得年輕有活力，藉由瑜珈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。 | 星期五 晚上<br>【1 學分】<br>(E)7：00-7：50<br>(F)8：00-8：50 |
| 24 | 認識身體酸痛<br>自我保健 | 陳宛稹老師<br>中華民族損傷協會<br>整復師 | 了解認識自己的身體酸痛的來源，如何做到預防及改善身體的痠痛，使身體結構達到平衡的自我保健。 | 星期五 晚上<br>7：00-8：50<br>【2 學分】 |
| 25 | 羽球運動班 | 施泳森老師<br>健好羽球協會<br>社區大學講師 | 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。 | 星期六 上午<br>【2 學分】<br>9：00-10：50 |
| 26 | 養生太極拳<br>42 式 | 陳秀靜老師<br>彰化縣中華太極拳<br>協會總教練 | 教導太極拳精選 42 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。 | 星期六 上午<br>9：10-11：00<br>【2 學分】 |
| 27 | 完美塑身<br>肚皮舞-初級<br>（限收女性學員） | 陳純玲老師<br>國小社團、社區大學講師 | 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。 | 星期六 上午<br>11：00-11：50<br>【1 學分】 |
| 28 | 恰恰 | 彭秀妹老師<br>社區大學講師 | 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。 | 星期六 下午<br>【2 學分】<br>2：00-3：50 |
| 29 | 陳氏太極拳<br>56 式 | 李鍊鐺老師<br>社區大學講師 | 陳氏太極拳是中華民族的國粹，是養生、藝術、防身的內家武術，常練太極拳可增強身體免役功能，強化體質。太極拳不是老年人的專利，不分老少，成本最低效果最大的健身運動，且在多數運動項目裡，運動傷害最少，是全民運動最好的選擇。 | 星期六 下午<br>2：00-3：50<br>【2 學分】 |

## 【職能充實課群】

| | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 關懷弱勢<br>外籍配偶及銀髮<br>族電腦初級應用 | 曾憲國<br>老師<br>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。認識電腦基礎操作、網路應用、資訊安全教育。 | 星期二 晚上<br>6：30-7：20<br>【1 學分】<br>【免學費】 |
| 2 | 關懷弱勢<br>外籍配偶及銀髮<br>族電腦文書應用 | 曾憲國<br>老師<br>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。學習簡單 word、excel 簡易編輯及應用。 | 星期二 晚上<br>7：30-9：20<br>【2 學分】<br>〈五折課程〉<br>每學分 500 元 |
| 3 | 時尚美睫<br>入門班 | 劉玉鈴老師<br>勞委會美容丙級監評 | 配合現代時尚美容需求，把新的接睫技術教導有興趣的學員可以做為創業的第二專長。 | 星期二 晚上<br>7：00-8：50<br>【2 學分】 |

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

| | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|---|---|---|---|---|
| 4 | **烘焙新樂園-中式點心丙級輔導考照班** | 王有朋老師<br>秀工兼任烘焙老師 | 課程以中式點心為主軸，教你如何製作蛋黃酥、菊花酥、綠豆椪（凸）、蘇式豆沙月餅、桃酥餅、台式豆沙月餅、廣式月餅、鳳梨酥等。若有興趣者，並可參加考試拿取證照，對於個人有所助益。(材料費另計) <上課地點：秀水高工> | 星期三 晚上<br>**6：30-9：20**<br>**【3學分】** |
| 5 | **工業產品設計 Solidwork 班**<br><上課地點：秀水高工> | 蘇義豐老師<br>秀工,建國工業繪圖講師<br>社區大學講師 | 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,讓從業者獲得完整學習。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。 | 星期六 晚上<br>**6：30-9：20**<br>**【3學分】** |

## 【自我成長課群】

| | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **歡歡喜喜學台語** | 林義和老師<br>國小台語教師<br>彰化縣台語教學師資培訓研習講師 | 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<br>7：00-8：50<br>**【2學分】**<br>**【免學費】** |
| 2 | **烏克麗麗彈唱趣** | 梁慧善老師<br>社區大學講師 | 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） | 星期一 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 3 | **歡樂造型氣球**<br>（材料費另計） | 陳顗晴老師<br>朵朵創藝氣球<br>南投社大 鹿秀社大講師 | 散播歡樂與幸福，卡哇伊的圓仔、浪漫的婚禮造型氣球、大人小孩都愛的小叮噹、巧虎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。 | 星期一 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 4 | **越南語輕鬆學-初級（字母與發音）** | 曾金釵老師<br>通議員<br>母語教學多元文化講師 | 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。 | 星期二 晚上<br>7：00-8：50<br>**【2學分】**<br>**【免學費】** |
| 5 | **輕鬆學會韓語（發音與基本會話）** | 林晴雯老師<br>社區大學講師 | 讓學員在輕鬆愉快的上課氣氛下學習，自然學會韓語基本發音，輔以活動、歌唱加深課堂內容印象，快樂學習。 | 星期二 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 6 | **快樂遊、輕鬆「照」攝影初級班** | 陳泰岳老師<br>社區大學講師 | 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。 | 星期二 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 7 | **學英文真簡單** | 施宜婷老師<br>美國艾克倫大學<br>企業管理碩士 | 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。 | 星期二 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |
| 8 | **幸福美眉養成班（保養彩妝、編梳造型）** | 吳莉羚.陳鳳娥老師<br>社區大學講師 | 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。 | 星期三 晚上<br>**6：30-9：20**<br>**【3學分】** |
| 9 | **二胡演奏班（初級）** | 林虹君老師<br>社區大學講師 | 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) | 星期三 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【1學分】** |
| 10 | **實用日語初級（上）** | 林三豐老師<br>社區大學日文講師 | 1.大家的日本語初級 1（9~12 課）<br>2.學習生活簡易會話及基礎句型之應用，並培養聽寫能力。<br>3.以循序漸進方式由淺入深，提昇文法概念及口語能力，打好您的日語基礎。 | 星期三 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2學分】** |

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

| | 課程名稱 | 授課教師 | 課程大綱 | 上課時間 |
|---|---|---|---|---|
| 11 | **天然無毒の手工皂 DIY** | 何淑蘭老師<br>彰化市圖、鹿秀社大、美港社大講師 | 取於天然素材的配方，捨棄化學添加物，自己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 | 星期四 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2 學分】**<br>（材料費另計） |
| 12 | **日語初級班** | 吳子瀠老師<br>社區大學講師 | 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。 | 星期四 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2 學分】** |
| 13 | **阿嬤私房料理**<br>〈地點：福安社區〉 | 陳麗雪老師<br>社區大學專任講師 | 古早的回憶，最能吃出熱情的心意，正港的台灣味道，料多實在，鮮味百分百盡在於此。在家裡，或喜慶宴客上，皆能烹煮出一道道美味養生佳肴，課程的安排是讓學員可以自己學著動手做。〈菜單有：古早味肉燥、炸豬皮白菜滷、瓜脯鮮蚵、菜脯蛋、麻油雞、辣炒下水、炸紅糟肉、古早味卜肉、蒜頭雞、筍乾長年菜、三杯小卷、虎皮蝦球…等。**☆學員上課需自備碗、筷及塑膠袋或保鮮盒。** | 星期四 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2 學分】**<br>（材料費另計） |
| 14 | **台語歌唱技巧班** | 鄭春明老師<br>福星歌友會、鹿秀社大講師 | 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) | 星期四 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2 學分】** |
| 15 | **盡情山水-美景一把”照”（攝影進階）** | 陳泰岳老師<br>社區大學講師 | 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。 | 星期五 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2 學分】** |
| 16 | **英語自然發音&基礎會話** | 謝嘉吟老師<br>英語補習班 英語教師<br>社區大學講師 | 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。 | 星期五 晚上<br>**7：00-8：50**<br>**【2 學分】** |

# 彰化縣 104 年度上半年長青大學　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 | 鬥陣來煮呷食尚銀髮樂活養生 | 每週一<br>下午 2:00<br>至 4:00 | 「食」不僅居民生 6 大需求之首，也是人類健康的源頭，所以有所謂「藥補不如食補」等智慧之言。然而，因銀髮長者在牙齒及腸胃蠕動與食慾等各項機能退化下及不均衡的飲食型態容易導致生活習慣病，讓老年人的健康亮紅燈，故將當季常見的健康蔬食設計在課程中，讓年長者可以擁有健康的身體，享受活力陽光的健康人生，老人飲食就是一個最基本的條件喔! | 3/5 | 陳麗雪 |

一、報名費：每人 100 元。本簡章若有未盡事宜，依相關規定辦理。

二、材料費：每人 1000 元。(學員只需繳交 500 元)

三、學雜費：
1. 年滿 55 歲未滿 60 歲（民國 44 年 3 月 1 日至 49 年 3 月 1 日）每人每班 600 元。
2. 年滿 60 歲未滿 65 歲（民國 39 年 3 月 1 日至 44 年 3 月 1 日）每人每班 300 元。
3. 年滿 65 歲以上（民國 39 年 3 月 1 日以前出生）每人每班 100 元。

四、報名日期：即日起至各班開課日當天，每班限 30 名，額滿為止。

五、**報名地點：秀水國小活動中心一樓**

**~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~**