寄件人：鹿秀社區大學秀水分校(彰化縣秀水鄉中山路活動中心1樓)
收信人：

印刷品

國內郵資已付
彰化郵局許可證
彰化字第914號

鹿秀社區大學網站
QR code

彰化縣政府【鹿秀社區大學-秀水分校】107年度春季班課程簡章

一、主辦單位：彰化縣政府。　二、承辦單位：建國科技大學。　**線上課程資訊查詢：鹿秀社區大學網站(http://ls.ccu.org.tw)**
三、協辦單位：秀水鄉公所、國立秀水高工、縣立秀水國小、安東社區、福安社區
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 / 時間：報名即日起至開課前。(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。
六、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
七、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。
八、上課日期：107年3月5日起至107年7月7日止，共計18週（含公民素養週及結業成果展週）
九、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)安東社區活動中心、福安社區活動中心
十、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：凡設籍鹿港鎮、秀水鄉、福興鄉民眾免收報名費。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。　**※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。**
【優惠擇一使用】　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 42 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，額滿即不受理旁聽。
(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、卡拉OK器材維護費：每課程全期100元。
(五)代收代辦費：保險費：100元；課程所需書籍、耗材及材料費需學員自行負擔。
(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)未超過四堂者全數退還。
十一、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)。**
1.開學二週內(3/5~3/17)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。
十二、附則：**【所有課程非經教師同意不得攝影、錄影、錄音】**
1.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。
2.選修本期免費課程，需配合指定演出或於期末繳交團隊作品一件或報告一份，未繳交者則不退還保證金。

※2/24 前報名
新生 9 折　舊生 8 折
(舊生需出示學員證)

【工藝美學課群】

【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】

	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** (材料費另計)	陳翠華老師 美國芝加哥花藝學院教授級	運用時尚流行的色彩及手法，透過花葉傳遞心情，欣賞草木之美提升生活美學。加入技巧應用及空間虛實的設計，從課程中學習生活中的空間設計延伸至創意設計，展現獨特的美學藝術。	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
2	**皮雕手工創作** (材料費另計)	白梅蘭老師 皮革職人. 社區大學講師	其實自己動手做包包的基本順序跟一般手工藝相去不遠，因此只要抱著熱愛的心，即使是初試製作的玩家或喜歡嘗鮮的新手入門，都能享受這份動手的樂趣。老師提供上課使用雕打工具、顏料、染劑。	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
3	**蝶古巴特與木器彩繪**	魏珈珮老師 社區大學講師	享受彩繪與拼貼帶來新的啟發與樂趣，藉由創作的過程中，享受心靈沉澱與完成後的成就感。 (材料費另計)	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
4	**手縫幸福-刺繡與拼布** (材料費另計)	施盈君老師 日本緞帶刺繡	刺繡是針線在織物上繡制的各種裝飾圖案的總稱，民間傳統手工藝之一。幾個世紀以來，這門技術沒有被人遺忘，而是從傳統中找到新價值。將傳統刺繡加入拼布、緞帶等元素，再加上自己的巧思構圖而完成的布製小物。實踐生活美學，也領略傳統刺繡工藝之美。	星期一　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
5	**池坊華道**	胡孟芸老師 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 7：00-8：50 **【2 學分】**
6	**寫意花鳥-國畫基礎**	傅意雯老師 社區大學講師	花鳥畫在我國繪畫史中歷史悠久且具特殊地位，入門不需具備繪畫基礎。採團體上課、個別指導，從基本的調色和筆法，詳細解說及引導，讓學員具備欣賞的基本素養並將所學運用在作品上。連續上課	星期二　晚上 7：00-8：40 【2 學分】
7	**翻轉舊衣玩手作** 【2 學分】	鄭尤君老師 社區大學講師	來吧！翻箱倒櫃讓舊衣有存在的理由與價值，把捨不得丟的舊物、無用之物等，讓它們搖身變成有用之物，別讓角落變成倉庫。慢慢學、慢慢做熟能生巧，感受手作的療癒與成就感。(材料費另計)	星期二　晚上 7：00-8：50 **【免學費】**
8	**布緞髮飾輕手作** (材料費另計)	李至純老師 屏東科大-服飾科學管理系手作工作者	布料、緞帶可以玩出各種面貌，除了使用緞帶製作各種飾品外，也加入布料等素材來變化飾品的多樣性，透過循序漸進的親自示範教學，輔導學員自己搭配顏色與配件，培養學員獨自創作的能力。	星期三　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
9	**繪畫技法賞析與習作**	陳素卿老師 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 7：00-8：50 【2 學分】
10	**金屬錫雕裝飾藝術** (材料費另計)	嚴琇馨老師 社區大學講師	Repujado 在拉丁語中是壓印的意思，從歐洲崛起一直改良成為現在的手工藝。金屬押花是種結合性極佳的工藝藝術，利用類似針筆(鐵筆)的金屬工具，在柔軟的金屬片上做出凹凸浮雕花樣。	星期四　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
11	**書法初級**	蔡旺利老師 建國工專電機工程 社區大學講師	以深入簡出的方式，來親近書法世界，體會漢字之美，認識提按之間的細膩，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 7：00-8：50 【2 學分】
12	**不凋花與乾燥花的魔法時光**	林振宸老師 社區大學講師	有些生花總是會來不及在最新鮮的時候被帶走，所以在不凋花與乾燥花的魔法時光中，將美麗蛻變成另一種形式傳遞下去。在花朵綻放中，學會珍惜每一份對於自然的體認與情感、祝福與冀盼。本學期將教授 Zakka 風格小物作品。(材料費另計)	星期四　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
13	**纏花藝現「春仔花」**	黃瑪莉老師 纏花藝師 社區大學講師	是傳統婚姻禮俗中不可或缺的重要飾品；結合了剪紙、編織和刺繡的傳統工藝，鮮豔的色彩及富於吉祥寓意的造型。基本的概念操作運用古老技藝的傳承與創新來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】**
14	**時尚毛線編織**	曾佩容老師 彰化社大、鹿秀社大講師	自己做的禮物最珍貴最溫暖。從基本針法，到最新、最炫、複雜的編織花樣，一一指導教學。試著自己親手打一條圍巾、帽子、手套或者是一件衣服，送給身邊的親人和朋友獨一無二。(材料費另計)	星期五　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
15	**時尚布感織帶包款製作**	彭珮絨老師 社區大學講師 (材料費另計)	時下流行擁有自己獨特包款，布感織帶的華麗感與柔軟可以滿足這種需求，且有別於一般打包帶的粗俗感，而回收的包裝袋，亦可利用布感織帶的製作方法，編織成筆筒及各種籃子，既環保又耐用。	星期六　上午 9：00-10：50 【2 學分】

【社區發展課群】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1	**創意春仔花社區推廣**	黃秀霞老師 社區大學種子教師	介紹春仔花的由來、作用與作品手做教導，使學員多方練習並能讓其有信心去創作完成理想作品，代代傳承。希望能推廣社區民眾學習「春仔花」，再度展現社區不一樣的特色。 (材料費另計)	星期二　下午 2：00-3：50 【2 學分】 **【免學費】**
2	**社區阿公阿嬤學二胡** 【2 學分】	李志騰老師 社區大學講師	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)	星期二　晚上 7：00-8：50 <五折課程> 每學分 500 元
3	地方特色產業 **手工傘製作與彩繪**【2 學分】	徐韻筑老師 富雨洋傘 地點：福安活動中心 (材料費另計)	「富雨洋傘」是秀水在地的雨傘製造商，有十多年的製傘經驗並以延長傘具使用壽命為主旨。除了親手製作手工傘外也可培養第二專長與在地產業結合行銷，並對傳統地方產業有更深入的認識。	星期三　晚上 7：00-8：50 **【免學費】**

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
4	**環保樂器打擊重擊有氧** 【2 學分】	李貫群老師 大丈夫樂團-鼓手	運用發聲的原理和日常生活中隨手可得的材料，創造出的新打擊天籟，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 **【免學費】**
5	地方產業發展 **有機農業**	吳正宗、鍾文鑫、莊益源老師 國立中興大學 土環系、植病系、昆蟲系 博士	本課程講述合理管理土壤、施肥理念、植物病理學與防檢疫及農業害蟲與病媒昆蟲之防治，教導學員明瞭有機農業的真諦和肥料有害成分監測，以及有機農產品驗證內容，達到土壤永續利用和住民食安的目的。並將傳統農業轉型為具綠色健康概念的產業。	星期六　上午 9：00-10：50 **【2 學分】** **【免學費】**
6	地方農業轉型 **農產品加工利用** 上課地點：安東社區	陳英波　老師 中興大學食科所 芳園食品公司顧問 社區大學專業講師	農產加工可解決農產品生產過剩提高農產品價值及產業應用。依農產品的不同，來了解農產品及加工的目的，進而學習加工的方法 (如：糖漬、鹽漬、發酵釀造...等等)，讓社區民眾了解農作物的時季及產業應用，養成食品衛生安全之習性。<需配合攜帶上課用品>	星期六　下午 2：00-4：50 **<五折課程>** 每學分 500 元

【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 鹿港創世紀講師 社區大學講師	以簡單易學的肢體動作搭配成運動舞步，讓想運動又怕記舞步的你，即可融入音樂旋律裡跟上音樂的節奏及腳步，循序漸進的增加強度，增強心肺功能、利用彈力帶訓練肌群，讓肌肉更有線條。	星期一　晚上 6：10-7：00 【1 學分】
2	**曼妙玲瓏肚皮舞初級研修**	陳純玲老師 國小幼兒園社團、 社區大學講師	從正確的站坐姿勢體態開始，從肌肉群的訓練達到雕塑身材的功效，本課程就是要把肚皮舞蹈基本動作再加入美姿美儀的教學中，結合肚皮舞原理，更達到挺立塑身的功效。(限收女性學員)	星期一　晚上 6：30-7：20 【1 學分】
3	**陳氏太極拳-老架一路**	李鍊鐺老師 台灣陳氏太極發展協會講師 社區大學講師	陳氏太極拳是三大內家拳之一，以練氣為主，透過基本功的練習，了解全身各部關節的運動關係。以基礎班入門逐漸進入太極拳的核心，了解太極拳的養生效果及每個招式的攻防技巧應用。	星期一　晚上 7：10-9：00 【2 學分】
4	**國際標準舞(恰恰)**	彭秀妹老師 社區大學講師	搭配歡樂快節奏的步調，帶給您運動快樂的成就感。以熱情搖滾的音樂，配合肢體律動，達到運動的效果，並表現自己優雅美麗的好身材。	星期一　晚上 7：30-9：20 【2 學分】
5	**歡樂寶萊塢印度舞**	傅意雯老師 社區大學講師	透過印度寶萊塢舞，體驗傳統印度舞的美，也能達到享瘦的目的。用愉悅的音樂來放鬆心情，盡情享受搖擺又能消耗熱量的全身運動，幫助達到雕塑身體曲線的效果，提昇自信增強魅力。	星期二　晚上 6：00-6：50 【1 學分】
6	**麻辣瘦身舞&芭蕾瑜珈(A)(B)**	邱芷黎老師 社區大學講師	簡單又有趣的運動，活潑動感的麻辣瘦身有氧舞蹈，帶來意想不到的瘦身美體的效果！而芭蕾瑜珈看似靜態卻會不斷提高新陳代謝，感受到肌肉的伸展，強調芭蕾壓腳背的動作來雕塑線條。	星期二　晚上 (A)6：10-7：00 (B)7：10-8：00 【1 學分】
7	**生活瑜珈(A)(B)**	梁麗娟老師 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。 【1 學分】	星期二　晚上 (A)7：00-7：50 (B)8：00-8：50
8	**國際標準舞基礎**	邱芷黎老師 社區大學講師	恰恰恰的重點，強調的是腿部與腳部，每個動作與節拍的配合相當重要。學習國際標準舞，不但可以修飾我們的體態和身形，也讓自己更加挺直有自信。 連續上課	星期二　晚上 8：00-9：40 【2 學分】
9	**韓流 MV 舞蹈初級**	陳純玲老師 國小幼兒園社團、 社區大學講師	運動量大的 MV 舞蹈，不僅是運動流汗而已，從身體的律動，對音樂的感覺，以及運動傷害的預防，從肌肉群的訓練達到雕塑身材的功效，再加入美姿美儀，達到挺立塑身的功效。	星期二　晚上 8：10-9：00 【1 學分】
10	**太極瑜珈**	許雅琴老師 社區大學講師	運用太極導引透過肢體旋轉來放鬆僵硬的身體，配合按摩單球來達到肌肉深層按摩，最後再結合瑜珈平衡及柔軟度的伸展，動中求靜以達到充分運動、徹底放鬆。	星期三　晚上 5：00-5：50 【1 學分】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
11	**活力瑜珈(A)**	江麗津老師 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 6：00-6：50 【1 學分】
12	**活力有氧滾輪**	許雅琴老師 社區大學講師	有氧舞蹈可以提升心肺功能，課程中利用有節奏的音樂，以安全簡單的步伐搭配團體性質的方式，讓大家可以快樂的運動，進而達到運動的最佳效果，最後搭配滾輪來放鬆舒緩身體。	星期三　晚上 6：00-6：50 【1 學分】
13	**養生太極拳 42 式**	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳協會總教練	教導養生太極拳，增強心肺功能，身體平衡力變好，對中樞神經血液循環、呼吸系統均有良好作用，強身健體，延年益壽。	星期三　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
14	**陳氏太極拳-新架一路**	李鍊鐺老師 台灣陳氏太極發展協會講師	陳氏太極拳是三大內家拳之一，以練氣為主，透過基本功的練習，了解全身各部關節的運動關係。以基礎班入門逐漸進入太極拳的核心，了解太極拳的養生效果及每個招式的攻防技巧應用。	星期三　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
15	**拉丁單人舞**	江麗津老師 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。<限收女性學員>	星期三　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
16	**愛手愛腳愛健康-經絡穴道**	許弘奐老師 社區大學講師	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！但在課程中又告訴我們經絡與穴道真的可以幫助身體修復與調整！	星期三　晚上 **7：00-8：50** **【2 學分】**
17	**野生藥用植物與健康的應用** **【3 學分】**	張友萍老師 中國醫藥大學碩畢 藥用植物學會中醫藥顧問	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；認識有毒植物尋求自我保護之道；認識忌避植物應用到生活上；認識藥用植物的效果加以應用。	星期四　晚上 6：30-9：20 <五折課程> 每學分 500 元
18	**養生中草藥暨藥膳保健** **【2 學分】**	高一忠老師 社區大學講師	利用中醫藥的基礎概念，讓學員能正確使用中草藥，明白中草藥與食物的性能及禁忌，應用在日常生活飲食之中，以提升生活品質，讓學員能吃得健康，以達「預防重於治療」的疾病養生觀念。	星期五　晚上 7：00-8：50 <五折課程> 每學分 500 元
19	**韻律有氧(B)**	李文華老師 鹿港創世紀講師 社區大學講師	以簡單易學的肢體動作搭配成運動舞步，讓想運動又怕記舞步的你，即可融入音樂旋律裡跟上音樂的節奏及腳步，循序漸進的增加強度，增強心肺功能、利用彈力帶訓練肌群，讓肌肉更有線條。	星期四　晚上 6：00-6：50 【1 學分】
20	**養生太極拳 64 式**	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳協會總教練	教導養生太極拳，增強心肺功能，身體平衡力變好，對中樞神經血液循環、呼吸系統均有良好作用，強身健體，延年益壽。	星期四　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
21	**流行 MV 熱舞**	鄭栢學老師 社區大學講師	藉由流行 MV 舞蹈為教課內容，街舞技巧為輔助，鍛鍊體力，進而提升學生對舞蹈的興趣，增加自信心，並保持完美的體態，樂活身心。	星期四　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
22	**有氧健身舞**	朱素瑛老師 社區大學講師. 曲線瑜珈儲備教師	利用簡單的有氧舞步組合，配合熟悉流行的音樂，讓初學者更能快速的學舞。讓簡單的舞步變成雕塑身體神奇的魔棒，從運動中釋放壓力紓解緊張情緒，達到燃燒脂肪消耗熱量，修飾窈窕身材。	星期四　晚上 7：00-7：50 【1 學分】
23	**塑身有氧**	朱素瑛老師 社區大學講師. 曲線瑜珈儲備教師	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 **8：00-8：50** **【1 學分】**
24	**活力瑜珈(B)**	江麗津老師 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 6：00-6：50 【1 學分】
25	**曲線階梯有氧**	許雅琴老師 社區大學講師	階梯有氧舞蹈對於預防下肢之運動傷害很有幫助，可以提升心肺功能，可以強化大腿膝蓋預防退化，且更容易可以快速的達到運動效果。	星期五　晚上 6：10-7：00 【1 學分】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
26	**九九太極拳四十二式**	葉妙玲老師 社區大學講師	九九太極拳之特點是陳、楊、吳三家之長，擇期優美雅緻之姿勢，開展舒適，配合動作上之柔和，均勻及連慣性，是現代社會大眾所追求，增強體質抗衰健美去病延年之最好內外兼行之運動。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
27	**異國風 肚皮舞**	李文華老師 鹿港創世紀講師 社區大學講師	以簡單易學的肢體動作，帶入肚皮舞蹈融入異國風舞曲，學習完整的舞序，無論是想健康塑身，或是展現自信，都可以在這裡盡情發揮，給不敢上台表演的您快樂健康的運動空間。(限女性)	星期五 晚上 7：10-9：00 【2 學分】
28	**生活瑜珈 (C)(D)**	梁麗娟老師 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。【1 學分】	星期五 晚上 (C)7：00-7：50 (D)8：00-8：50
29	**羽球 (A)(B)**	施泳森老師 健好羽球協會 社區大學講師	希望透過輕鬆打羽球快樂來運動的教學方式，來培養大家對羽毛球的興趣，加強基本技術、增加體能及避免運動傷害，並認識更多喜愛運動的同好，促進人際關係、提升自我信心，歡迎大家一起來加入我們，輕鬆打羽球快樂來運動的行列吧。(耗材費另計)	星期六 上午 (A)8：00-9：50 (B)10：00-11：50 【2 學分】
30	**陳氏太極拳 38 式**	李鍊鐺老師 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疫功能，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。	星期六 上午 9：00-10：50 【2 學分】
31	**養生忠義 岳家拳**	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳協會總教練	教導養生太極拳，從『武術基本功』入門，注重協調快慢勻稱，活絡筋骨、對中樞神經血液循環、呼吸系統均有良好裨益。	星期六 上午 9：10-11：00 【2 學分】
32	**桌球**	許志宇、許志嘉老師 桌球教練	桌球是老少咸宜的運動，場地受限小，也是運動傷害最低的球類運動，且可預防近視，訓練手眼腳協調，提高專注力。(耗材費另計)	星期六 下午 2：30-4：20 【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	**EXCEL 初階** 【2 學分】	曾憲國老師 社區大學講師	電腦 Excel 由基礎到應用，讓 Excel 成為工作上的小幫手。能利用 EXCEL 函數撰寫人事、財務、會計等表單。讓學員在職場上得心應手，成為企業不可多得的人才 。 (維護費另計)	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
2	**時尚美睫入門與輔導考照**	劉玉鈴老師 美容丙級監評 彰化縣美睫眉藝造型職業工會理事長	美睫師是新興的市場，針對現在社會對美睫市場的需求，讓學員學會如何稼接眉毛增加眼睛美感，學習最新的一技之長及輔導考照。(材料費另計)	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
3	**心肺復甦術教練輔導考照**	陳偉軍老師 中華民國紅十字會	急救，救你身旁的那一位，發揮人性的光輝！這是一門從家庭急救、自主防災到關懷社會的課程，從零開始，循序漸進，一步一腳印地讓你了解在危急事故中你應該做什麼！不應該做什麼！你所有關於緊急事故的基礎認知都在這裡！	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
4	**工程電腦繪圖基礎應用**	張慧昌老師 社區大學講師	加強大眾對電腦繪圖的認知，推廣電腦繪圖知識的廣泛學習與應用。(需自備筆記型電腦)	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5	**成人識字基礎**	曾苑毓老師 社區大學講師	1.ㄅ、ㄆ、ㄇ認識、讀寫、聽寫。2.拼音、聲調熟練、達到可以自行閱讀簡單的文字。3.具閱讀的自學能力，增進閱讀的樂趣為目標。4.抄寫注音及國字的能力。5.簡易國字、手機打字教學。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
6	**眉藝絲繡輔導考照**	劉玉鈴老師 美容丙級監評 彰化縣美睫眉藝造型職業工會理事長	眉毛在人的臉上，有畫龍點睛的作用，一對美麗的眉毛，可以增加立體感與美感，在此課程可以學到如何畫眉、修眉及在假臉皮上練習眉藝操作，讓學員們學會一技之長。(材料費另計)	星期五 晚上 7：00-8：50 【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：秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小、安東社區、福安社區

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
7	**SoildWorks 電腦軟體 3D 設計應用初階** <上課地點：秀水高工>	蘇義豊老師 秀工.建國工業繪圖講師 社區大學講師	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。(維護費另計)	星期六 晚上 6：30-9：20 【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	**幸福美眉養成** (保養彩妝、編梳造型)	陳鳳娥. 吳莉羚老師 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。(材料費另計)	星期一 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
2	(地方農業發展) **植物病蟲害診斷與對策**	黃耀貞老師 社區大學講師	如何用肉眼判斷植物是否健康或不健康，是病害、蟲害、生理病、氣候、環境汙染所造成的？又該如何消除？課程中，會深入淺出詳加解說。農藥、肥料，你用對了嗎？如何不污染大地，又不傷身傷荷包，課中有明確講解，盆栽一樣可以種菜吃喔!	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 【免學費】
3	**烏克麗麗 彈唱趣**	梁慧善老師 社區大學講師	烏克麗麗是一種夏威夷的撥弦樂器，它體積小是不錯的入門樂器，適合各年齡層的朋友演奏。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 7：00-8：50 【2 學分】
4	**就醬玩氣球**	曾淑惠老師 惠森活工作坊	如何運用這項技能，找到快樂及專業的樂趣，讓你能帶來更多的歡樂及創意，擁有不一樣的意想空間，原來空氣也可以創造藝術及帶給人歡笑，就讓我們一起進入這歡樂的氣球世界。(材料費另計)	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5	**美聲流行歌曲教唱** (維護費另計)	黃麗惠老師 社區大學講師	帶您們了解曲式結構、歌曲定調法、僵硬的喉聲唱腔、抖音的練習與形成、腹式呼吸法的運用、跨越唱高音的技巧、真假音轉換技巧等，只要給自己機會，並且認真用心練習則有志竟成。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
6	**居家修繕-小家電維修與應用**	佘明發老師 社區大學講師	經由課程中理論認知與實際操作學習專業技能，學習簡易電學、修繕技術及工具使用的技巧，可以運用在平常生活或是搭配工作上的應用，來解決一些相關的問題。【2 學分】	星期二 晚上 7：00-8：50 <五折課程> 每學分 500 元
7	**越南語- 日常用語**	陳秋香老師 母語教學多元文化講師	基礎字母發音及字母結合運用法，課程貼近生活用語認識越南當地文化，犀利分析六聲音調的高低，除了學習語言也能了解異國風俗習慣、文化美食。學習越南語為自己的職能加分！**【免學費】**	星期二 晚上 7：00-8：50 **【2 學分】**
8	**進階韓文**	蔡式爵老師 社區大學講師	以輕鬆的方式讓學員經由口說會話練習，循序漸進熟悉韓語發音系統，同時搭配韓國時下的音樂及韓劇探討，更深入領略韓文的樂趣。 <上課地點：福安社區活動中心>	星期二 晚上 6：30-7：20 【1 學分】
9	**攝影基礎與旅遊實拍**	陳泰岳老師 社區大學講師	從最基本的相機、鏡頭的認識，光圈、快門的搭配，和快樂出遊的外拍方式，實際的現場操作，讓學員有實際的構圖體驗和相機的操作能力，引導學員對攝影的興趣及攝影技術的進步。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
10	**薩克斯風**	王金平老師 社區大學講師	薩克斯風是一種迷人的樂器，低沈優雅的樂聲，最能撫平焦慮的靈魂，是現代繁忙上班族抒壓沈澱的最佳選擇。透過簡單易懂的說明，讓您輕鬆學習並感受到學習音樂的樂趣。(需自備樂器)	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
11	**樂在彈吉他**	張展容老師 學校社團老師	以彈唱方式引導學生快樂彈奏民謠吉他，從基礎開始，帶領學員認識音樂基本知識、吉他彈奏技巧，教導學員如何呈現出有自信的表演，輕鬆彈唱動聽歌曲，享受音樂快樂人生。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
12	**天然無毒環保手工皂 DIY**	何淑蘭老師 彰化市圖書館、社區大學講師	藉由節能減碳、樂活、慢活等概念角度切入，提升環保概提倡使用天然素材打造個人化產品，課程由淺入深，DIY 做出最適合自己與家人的手工皂，享受手作之樂又能習得第二專長。(材料費另計)	星期二 晚上 7：00-8：50 【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：秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小、安東社區、福安社區

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
13	**精品咖啡 手沖實務** (材料費另計)	黃金龍老師 藍圖生活科技	許多人對咖啡又愛又恨，也有很多疑問，希望本堂課程能夠讓學員學習到正確而且專業的咖啡與健康的相關知識，並且學習完成後能夠有充足的能力去沖泡出一杯適合自己的健康好咖啡。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
14	**基礎韓文**	蔡式爵老師 社區大學講師	以輕鬆的方式經由口說會話練習，循序漸進熟悉韓語發音系統，同時搭配韓國時下的音樂及韓劇探討，更深入了解韓文的樂趣。 <上課地點：福安社區活動中心>	星期二 晚上 7：30-9：20 【2 學分】
15	**快樂電子琴**	賴麗惠老師 社區講師	基本鍵盤入門，大人小孩皆可輕易上手，給年長的您一個重拾兒時的夢想，給年輕的你許一個閃亮的未來，與琴相約，天長地久。	星期三 下午 3:30-5:20 【2 學分】
16	**初階二胡演奏** 連續上課	林虹君老師 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，可流暢地演奏小曲子。(可自備樂器或請老師代買)	星期三 晚上 5：50-7：30 【2 學分】
17	**實用日語初級 (上)**	林三豐老師 社區大學講師	(大家的日本語 6-9 課)，學習生活會話及基礎句型運用，有系統地掌握日語文法知識。以循序漸進方式由淺入深，訓練基礎聽說讀寫能力。 連續上課	星期三 晚上 6：00-7：40 【2 學分】
18	**烘焙新樂園-西點蛋糕 DIY** (材料費另計)	王有朋老師 秀工兼任烘焙老師	課程以西點蛋糕為主軸，教你如何製作 15 種烘焙點心，在家中用簡易的烘焙器具、食材做出職業級的烘焙食品，讓你家中充滿幸福甜蜜滋味。<上課地點：秀水高工>	星期三 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
19	**薩克斯風初級**	張中穎老師 社區大學講師	帶領學員認識薩克斯風發展史、簡易樂理、薩克斯風的基本發音技巧及指法，並搭配音樂伴奏，進而學習樂曲的美聲吹奏和協調合奏，提升學習興趣。 (可自備樂器或請老師代買)	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
20	**進階二胡演奏 ~挑戰自我**	林虹君老師 社區大學講師	介紹各調音位關係，進行 G 調第二把位之稍難樂曲，迎已有基礎學員加入，來挑戰自我。整學期除練新曲外，還加強音階、節奏和運弓等等基本功練習，提升對其之敏銳度。(需自備樂器)	星期三 晚上 7：35-9：25 【2 學分】
21	**實用日語進階 (上)**	林三豐老師 社區大學講師	(大家的日本語 33-35 課)，學習生活會話及進階句型運用，有系統地掌握日語文法知識。以生活日語會話應用，並培養學員通過日語 N4 檢定之能力。期能實際應用於旅遊交談及職場上。連續上課	星期三 晚上 7：50-9：30 【2 學分】
22	**日語基礎(50 音與基本會話)**	吳子瀠老師 社區大學講師	開始享受學日文的樂趣! 從平假名、片假名的發音練習開始進入日文、了解如何正確日文發音，介紹日語架構及濁音半濁音拗音等發音方法、培養基本的會話能力。連續上課	星期四 晚上 6：00-7：40 【2 學分】
23	**戀戀指尖彩繪** (材料費另計)	吳莉羚、楊敏勤老師 社區大學講師	美甲是目前美容的新興行業之一，學習正確的護理觀念及各項技能充實自我職能。什麼是圖版轉印?這是在國外非常普遍的美甲工具，只要運用課堂上的小技巧，漂漂的指甲就可以不求人囉!	星期四 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
24	**保險權益 與財務規劃**	周彥廷老師 社區大學講師	透過淺顯易懂的案例，導入理賠專業知識，詳細的條款解析，開啟您對社會保險及個人保險的新認知。如何規劃退休生活，理財投資，一次告訴你！	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
25	**居家有機培育 &魚菜共生**	黃耀貞老師 社區大學講師	種菜一定要有田地嗎?非也，居家很多容器都可以種植有機蔬菜跟家人享用，如何選定環保材料種植蔬菜，課程會加以詳細介紹。時下最環保、最流行的魚菜共生是如何辦到的?其操作細節與技巧如何?讓你有蔬菜可享用，又可欣賞魚優游的美姿。	星期四 晚上 7：00-8：50 <五折課程> 每學分 500 元 【2 學分】
26	**台語歌唱 技巧** (維護費另計)	鄭春明老師 福星歌友會、社區大學講師	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。	星期四 晚上 **7：00-8：50** **【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：秀水鄉公所、國立秀水高工、秀水國小、安東社區、福安社區

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
27	**江浙家常料理** (材料費另計) 福安社區活動中心	陳麗雪老師 社區大學講師	道地的江浙菜滋味著重濃郁鮮美、甘腴甜潤以真材實料和慢火細工取勝，注重材料並充份運用調味料。<菜單有：翡翠海鮮羹、揚州獅子頭、無錫排骨、鍋巴蝦仁、乾炸響鈴、醃篤鮮、乾煸肥腸、東坡肉、杭州老鴨煲、上海油爆蝦、荷葉粉蒸肉...等。>☆上課需自備碗、筷及塑膠袋或保鮮盒。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
28	**來去日本觀光旅遊(日語入門)** 連續上課	吳子瀠老師 社區大學講師	介紹日本生活習慣、節慶活動、各地美食、歷史遺產、觀光景點等，內容精彩豐富，教學生動活潑，絕對能滿足想去日本觀光的你，就算不會日語也能玩出快樂的心情，適合初學者加入本課程。	星期四 晚上 7：50-9：30 【2 學分】
29	**看了就會念-英語自然發音**	楊明凱老師 成人美語講師	學習看字讀音、聽音拼字的技巧；連音、句讀、短句朗讀、韻文練習，以最簡易的方式切入發音練習，希望透過多元化的教學讓學員們在一個輕鬆的學習環境下體驗到學習英文的樂趣。連續上課	星期五 晚上 6：00-7：40 【2 學分】
30	**實力唱將歌唱技巧** (維護費另計)	陳桃老師 社區講師	藉由基本樂理、唱譜、唸詞，了解歌詞意思，進而教導每句、每字的嘴型、咬字、表情、強弱、轉音、情感表達、麥克風的運用及肢體語言等技巧，歡迎對唱歌有興趣的好朋友一起來報名。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
31	**流行鋼琴 輕鬆彈**	梁慧善老師 社區大學講師	彈琴其實很簡單，打破學鋼琴要從小開始的迷思，只要有興趣，且看的懂數字，在四個月內就能雙手齊彈，並認識音樂常識及彈出動聽的歌曲。 (可自備手捲式鋼琴鍵盤或請老師代買)	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
32	**說學逗唱跳-說話的藝術**	蔡東霖老師 社區大學講師	淺顯易懂的授課說明搭配屬於台語文化的精髓。從內在蘊涵到外在呈現，從眉宇氣度到肢體動作、從聲音語調到辭彙運用。學會說話表達的要領、溝通的技巧，讓你不再害怕上台。【2 學分】	星期五 晚上 7：00-8：50 <五折課程> 每學分 500 元
33	**3D 立體列印筆-生活&文創小物**	黃崇堯老師 設計總監	利用 3D 列印筆立體成型的特性，開發 3D 基本認識與空間概念的建構，鍛鍊手眼腦協調性、提高空間思維能力、發揮想象力、增進設計美感，這是一個顛覆傳統的一個新創課程。(耗材費另計)	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
34	**到國外 No 怕笨 (沒問題)英文術**	楊明凱老師 成人美語講師	教你學英文悠哉過生活、去旅遊，甚至再也不怕在國外講英文，輕鬆面對以下情境：用英文認識朋友、搞懂英文不怕點到炸彈餐出國旅遊一路暢通、國外換幣好輕鬆、國外就醫照樣溜。連續上課	星期五 晚上 7：45-9：25 【2 學分】
35	**芳香療法精油實務與保健** 上課：福安社區活動中心	林家豪，羅浥亓老師 澳洲 RAFA 皇家芳療師-亞洲講師	能調配出簡單的複方精油，藉由精油來處理簡單症狀，知道安全使用方法並運用在按摩、薰蒸、盥洗、泡澡等技巧上；學員將領略到芳香精油的細膩深處與複雜廣度，及具有品質的療癒作用。	星期六 晚上 6：30-9：20 【3 學分】 (材料費另計)

彰化縣 107 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	**有氧樂活 滾輪瑜珈**	每週三 下午 3:00 至 5:00	秉持著要活就要動，活到老動到老的理念。利用全方位的有氧課程讓大家身體及代謝功能更好~也藉由瑜珈及滾輪的放鬆課程來放鬆我們的肌肉進而達到淨化心靈。讓年長者可以擁有健康的身體，享受活力陽光的健康人生!	3/7	許雅琴

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、學雜費：1. 年滿 55 歲未滿 60 歲（民國 47 年 3 月 2 日至 52 年 3 月 1 日）每人每班 600 元。
2. 年滿 60 歲未滿 65 歲（民國 42 年 3 月 2 日至 47 年 3 月 1 日）每人每班 300 元。
3. 年滿 65 歲以上（民國 42 年 3 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、**報名地點：秀水國小活動中心一樓　　洽詢電話：04-7682619**

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~