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

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
彰化免字第 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】108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：108年3月11日起至108年7月13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

2/28、3/1 為 228 假期
社大停班停課

※3/5 前報名
新生 9 折　舊生 8 折
(舊生需出示學員證)

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 43 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、身心障礙者，每學分收費 500 元；原住民、新住民，每學分收費 650 元(請出示證明文件)

5.本校現任教師可選讀簡章所列「免學費課程」一門；其餘課程每學分收費 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)選修免費、優惠課程配合事項：

(1)**選修一門免費課程，需搭配付費課程一門；預收1000元**保證金。

(2)**課程結束後，缺課未逾總時數1/4**(含公共週)，且依規定繳交該課程相關報告或成果者，保證金全數退還。

(3)**若未搭配付費課程，每學分以500元**收費，並依規定繳交該課程相關報告或成果。

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(3/11~3/23)辦理加退選課程，申請退選者全額退費(不含報名費及保險費)。

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、所有課程，除因不可抗力因素停課或教師請假外，學員不得以個人之任何理由要求調補課。

十三、附則：1.**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.**所有課程非經教師同意不得攝影、錄影、錄音**

【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	以花會友欣賞花草樹木千變萬化的姿態美，體驗自然界四季變化的奧妙，透過學習過程，更能深入花道精神，傳遞美的訊息。	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 白梅蘭皮雕工坊	保留手作藝術文化，帶領傳承；利用創意教學，從中找出興趣；課程中了解皮革特色，一起享受自己動手做包包的樂趣。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	**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】**

~~ 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	**蝶古巴特與木器彩繪** (材料費另計)	魏珈珮老師 熊愛手作坊	讓學員在拼貼彩繪中學習細心、耐心及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。將美學融入生活，布置家庭。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5	**池坊華道** (材料費另計)	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** (自備繪畫用具)	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 6：30-8：10 【2 學分】
7	**翻轉舊衣玩手作** (材料費另計)	鄭尤君老師 愛布搭手作樂園	宣導環保的重要性，推廣環保資源、除了實用外還可以應用在生活美學上，提升公民美學素養。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
8	**布緞髮飾輕手作** (材料費另計)	李至純老師 屏東科技大學服裝科技管理系	不需準備特殊工具，手作初學者可輕鬆上手玩髮飾，培養學員色彩搭配與獨自創作的能力，讓學員從備料到完成，親自參與每個步驟，從中學習尺寸拿捏，配色技巧，進而獨立設計創意。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
9	**繪畫技法賞析與習作** (自備繪畫用具)	陳素卿老師 彰化市立圖書館水墨工筆畫老師	自然中特有的感受和藝術規律，多樣式的畫工教學，編排示範說明構圖與透視，運重藝術美感效果，加以創造與改變，不論水墨畫或水彩...，讓「美」的生活豐富而多彩。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
10	**不凋花與乾燥花的魔法時光** (材料費另計)	林振宸老師 日本 Aube 不凋花協會會員	風靡全台！最熱門的不凋花與乾燥花藝設計，揉合日、韓、法式花藝手法與呈現，品味生活美學，學習植物美感的手作物件，永恆傳遞手作者祝福的美好，永不凋謝與反饋自然的美麗初衷。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
11	**纏花藝現「春仔花」** (材料費另計)	黃瑪莉老師 纏花藝師	保存古老技藝，融合現代各媒材創作更精緻藝術，培養學員第二生活技能，從慢纏細繞的過程沉澱浮燥心情，享受慢活美學經手部細微動作，刺激腦部思緒靈敏度。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
12	**書法初級** (需自備文房四寶)	蔡旺利老師 建國工專電機工程 社區大學講師	探索中文美學、加強手眼協調，提升觀察力，以深入簡出的方式，來親近書法世界，體會漢字之美。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
13	**時尚毛線編織** (材料費另計)	曾佩容老師 社區大學講師	對編織有興趣，只要掌握基本技巧，就能輕鬆編織一件手工織品，經由手作過程中，讓人期待穿上成品的心情，進而愈作愈快樂，讓每一件作品都是妳衣櫥裡，不可缺少的美麗單品。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
14	**時尚布感織帶包款製作** (材料費另計)	彭珮絨老師 鹿港藝術社禾真傢飾彩繪工作坊	編織種類繁多，以最新的打包帶素材為創作媒材，並輔以美學觀念教導，將傳統織帶與現代結合，在學習才藝中，讓我們有機會將這傳統技藝延續，發揚傳統編織文化。	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	**戲遊南管樂**	鄭秀如老師 玄明南樂、如藝南樂坊	自古南管音樂與戲劇為地方休閒藝術廣為人知，至今淪為小家藝術，尤以”南管七子戲”為甚。結合現代以”易學”為主旨，教授唐詩及現代歌詞編入南管曲韻，在歡樂中習得南管音樂、唱作、行腔轉韻技巧、南管戲劇、身段...等。期許發揚技藝，向地方扎根。	星期一 晚上 6：30-8：20 **【2 學分】** **【免學費】**
2	**創意春仔花社區推廣** (材料費另計)	黃秀霞老師 社區大學種子教師	瞭解春仔花知識，教授基本纏法，萬物可成形，其妙無窮。使學員多方練習並創作完成作品，代代傳承。推廣社區民眾學習「春仔花」，再度展現社區不一樣的特色。上課地點：秀水鄉安東社區	星期二 下午 2：00-3：50 【2 學分】 **【免學費】**
3	**社區阿公阿嬤學二胡** (需自備樂器)	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。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 五折 每學分 500 元

~~ 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	**鹿秀混聲合唱團** 【免學費，需義務配合指定演出二次】	鄭姍姍老師 蘭音合唱團 教師 專職音樂 教師	合唱團是個奇妙的組織；「合」是最重要的前題，但有自信的展現聲音魅力，掌控音色、音量，融合個人特色於整體表現，是合唱最迷人之處。培養音樂素養，學習腹式呼吸，調節自律神經平衡，分泌「快樂荷爾蒙」改善記憶力與情緒，延續認知功能退化的作用!	星期二　晚上 7：00-8：50 **【2 學分】** **【免學費】**
5	地方特色產業 **手工傘製作與彩繪** (材料費另計)	徐韻筑老師 富雨洋傘	介紹傘的涵義、傘具的正確使用及保養方式，宣導環保再利用的觀念並可將獨一無二的作品行銷販售。推廣台灣製傘傳統產業、培養專業製傘人才、提供二次就業機會。上課地點：福安活動中心	星期三　晚上 7：00-8：50 **【2 學分】** **【免學費】**
6	**環保樂器打擊重擊有氧** (需自備鼓棒)	李貫群老師 大丈夫樂團-鼓手	培養聽力、專注力及增加身體的協調性；擊鼓與有氧的結合可增加心跳率及促進新陳代謝，達到釋放壓力的效果。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。【免學費，需義務配合指定演出二次】	星期五 晚上 7：00-8：50 **【2 學分】** **【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 鹿港創世紀講師 華丰瑜珈	無須基礎，人人可運動、提升肌力和體力、害怕跳舞不會記舞步的人也能運動、走出室內認識新朋友、活動筋骨提升靈活度。	星期一 晚上 6：10-7：00 【1 學分】
2	**曼妙玲瓏肚皮舞** (限收女性學員)	陳純玲老師 國小社團講師、 粉貓咪舞蹈工作室	藉由中東肚皮舞的練習，搭配音樂讓鮮少運動的核心肌群拉伸及運動，理解肌肉與感官的配合，改變內分泌系統及增強臟器運動。	星期一 晚上 6：30-7：20 【1 學分】
3	**活力健康印度寶萊塢舞**	蔡曉菁老師 社區大學種子教師	採最嚴謹的態度學習印度寶萊塢舞，搭配音樂體驗感受異國風情，雕塑體態、充滿健康活力的生活。舞風俏皮活潑、優雅典美，風情萬種的裝扮展現自己的自信與美，激發無限潛能。	星期一 晚上 6：30-8：20 【2 學分】
4	**新架養生基礎**	李鍊鐺老師 台灣陳氏太極發展協會講師	太極拳是健身與實戰並重，是心靈按摩師，鍛鍊人體內臟與四肢，動中當靜、柔中遇剛，內外兼修；呼吸吐納，讓大腦思維變清晰靈活，明顯消除疲勞，強健身體，也能提高對疾病的抵抗力。	星期一 晚上 7：10-9：00 【2 學分】
5	**國際標準舞(探戈)**	彭秀妹老師 國標乙級證照、 舞蹈評審老師	跳舞是非常棒的運動，藉由團體共學，強化持之以恆的動力，不但可以雕塑肢體線條，促進肢體協調紓解壓力，進而展現優美體態，展現自我魅力，提昇自信，結交志同道合的好朋友。	星期一 晚上 7：30-9：20 【2 學分】
6	**zumba**	許雅琴老師 國立臺灣體育學院 R 勁無限舞動館	發跡於 1990 年代的拉丁美洲，可藉由“有氧”以及“體適能”來減脂與雕塑體態。藉著節奏快慢的歌曲來增強心肺與肌力。盡情享受音樂跟著一起動、融入音樂、培養舞感，放鬆心情。	星期二 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
7	**麻辣瘦身舞&能量瑜珈** (需自備瑜珈墊)	邱芷黎老師 黎舞蹈運動坊	有動有靜的課程內容，首先是核心肌群的強健穩定訓練及肌力和肌耐力鍛鍊；後半段是塑身燃脂舞蹈，簡單活潑熱情的拉丁風律動搭配動聽愉悅的音樂，達到燃脂舒壓的功效，擁有美好的體態。	星期二 晚上 6：30-8：20 【2 學分】
8	**生活瑜珈(A)(B)** (需自備瑜珈墊)	梁麗娟老師 社區大學講師	現代人生活忙碌壓力無法適時釋放，造成緊張及緊繃的身體，便容易出現疾病。本課程可藉由體位法的流串伸展，適時的放鬆身體，讓自己與自己身體溝通達到身心結合，呈現最佳平衡狀態。	星期二 晚上 (A)7：00-7：50 (B)8：00-8：50 【1 學分】
9	**呼啦肚皮舞基礎**	陳純玲老師 國小社團講師、 粉貓咪舞蹈工作室	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。<<適合初學者學習>>	星期二 晚上 7：00-7：50 【1 學分】
10	**韓流 MV 舞蹈基礎**	陳純玲老師 國小社團講師、 粉貓咪舞蹈工作室	認識流行音樂元素舞蹈的演進，藉由肢體的律動、音樂的欣賞、肌肉骨骼的拉伸鍛鍊，配合音樂表達自己對流行的體認感受。	星期二 晚上 8：00-8：50 【1 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
11	**活力瑜珈(A)** (需自備瑜珈墊)	江麗津老師 專職瑜珈舞蹈教師	瑜珈是種綜合形的身心練習，當身體經由正確有效地練習，不只緊繃的部位能放鬆，肌肉線條紋理也能更流暢，新陳代謝變好。教學內容多元化;強化氣血循環和心肺功能;改善體質維持體態。	星期三 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
12	**iPARTY 愛派對有氧**	鄭栢學老師 鹿基健康促進中心 社區大學講師	I(我)+PART(一部份)+Y(JOY 歡樂)=I PARTY 從我開始，加上一部份的人，我們就像同心圓把歡樂從中心擴散到團體，讓有所來參加運動的人，都能感受到派對氣氛，一起愛派對。	星期三 晚上 6：30-7：20 【1 學分】
13	**三十六式 太極拳**	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳 協會總教練	基礎體能鍛練；技術、風格、神韻培養；拳勢之剛柔、虛實、動靜、快慢、開合、屈伸等對立統一動作；配合意念呼吸，以達內臟按摩的一種養生功法。	星期三 晚上 7：30-9：20 【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	新架一路是架式寬大低沉穩重，拳架以柔化勁為主，發勁為輔，運勁方法要求柔順，以身領手，突出螺旋，纏絲勁練習，以腰為軸，旋腰轉脊，經常不斷的練習，對身心健康有意想不到的收獲。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
15	**單人拉丁舞** (限收女性學員)	江麗津老師 專職瑜珈舞蹈教師	無須舞蹈基礎、展現拉丁舞魅力、培養整體感與契合度。藉由簡易的舞蹈，讓學生敢跳，跳得開心。達到運動效果保持完美體態。	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 民俗療法講師	協助學員了解身體由內而外的狀況，實作經驗學會各種手法而力道拿捏，養成善待自己身體的行為、增進家人的情感。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
17	**韻律有氧(B)**	李文華老師 鹿港創世紀講師 華丰瑜珈	無須基礎，人人可運動、提升肌力和體力、害怕跳舞不會記舞步的人也能運動、走出室內認識新朋友、活動筋骨提升靈活度。	星期四 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
18	**養生清風扇 (A)**	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳 協會總教練	傳授深層呼吸，調理五臟六腑；增強身體免疫系統；身體平衡感變好。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
19	**流行 MV 熱舞**	鄭栢學老師 鹿基健康促進中心 社區大學講師	認識時下的流行音樂，並運用自身肢體表達出來。訓練肢體協調性、搭配音樂與自身肢體的結合，達到運動效果。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
20	**有氧健身舞**	朱素瑛老師 社區大學講師. 曲線瑜珈提斯儲備 教師	改善平常不正確的姿式、讓活潑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，達到燃燒脂肪消耗熱量，修飾窈窕身材。	星期四 晚上 7：00-7：50 【1 學分】
21	**塑身有氧**	朱素瑛老師 社區大學講師. 曲線瑜珈提斯儲備 教師	配合韻律的音樂，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，提升心肺功能及核心肌群的一連串訓練，除了讓體力變好，也讓身體線條更優美。	星期四 晚上 8：00-8：50 【1 學分】
22	**活力瑜珈(B)** (需自備瑜珈墊)	江麗津老師 專職瑜珈舞蹈教師	瑜珈是種綜合形的身心練習，當身體經由正確有效地練習，不只緊繃的部位能放鬆，肌肉線條紋理也能更流暢，新陳代謝變好。教學內容多元化；強化氣血循環和心肺功能；改善體質、維持體態。	星期五 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
23	**燃脂塑身 階梯** (需自備階梯)	許雅琴老師 國立臺灣體育學院 R 勁無限舞動館	利用上、下踏板的豐富變化來達到兼具樂趣與有氧塑身的效果，強化結實臀部、運動下肢、腿部的大肌群及強化心肺功能。	星期五 晚上 6：10-7：00 【1 學分】
24	**生活瑜珈 (C)(D)** (需自備瑜珈墊)	梁麗娟老師 社區大學講師	現代人生活忙碌壓力無法適時釋放，造成緊張及緊繃的身體，便容易出現疾病。本課程可藉由體位法的流串伸展，適時的放鬆身體，讓自己與自己身體溝通達到身心結合，呈現最佳平衡狀態。	星期五 晚上 (C)7：00-7：50 (D)8：00-8：50 【1 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
25	**Hip Hop 嘻哈律動**	林佳德老師 DSC 舞蹈工作室	一種街頭藝術元素，融合肢體語言及各種舞蹈的風格，強調身體律動的舞蹈，舞步非常的隨性自然，重點在於配合音樂抓住 Hip Hop 的感覺，讓愛跳舞的您也能樂在其中。	星期五 晚上 7：30-8：20 【1 學分】
26	**詩情畫意說藥草**	高一忠老師 考試院中醫師檢定及格 社區實用中醫藥講師	1.認識自我體質，意識身體發出的警訊。 2.提供正確中草藥知識，落實預防重於治療新觀念。 3.藥補不如食補，用藥膳照顧家人的健康。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
27	**32 式太極劍**	葉妙玲老師 社區大學講師	太極劍注重內勁的發動，內勁是呼吸吐納與劍術套路運動完全配合，勁力源自腳底，啟動於大腿，通過肩背、手臂、手腕，貫注到劍尖，最後游走全身，達到舒心通暢和運動養生為目的。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
28	**飲食與健康管理**	陳美貴.林家豪.詹銻那老師 高雄醫學大學.皇家芳療師亞洲講師	推廣飲食生活健康觀念，照顧自己身心健康，課程中介紹有關健康的良性循環機制；了解為自己健康而做決定；了解為何需要選擇良好的飲食與生活型態。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
29	**太極瑜珈** (需自備瑜珈墊)	許雅琴老師 國立臺灣體育學院 R 勁無限舞動館	瑜珈可以改善體格及心靈，同時有助改善免疫系統，讓學員可以在做任何體位法都能正確標準進而放鬆身心靈、舒緩壓力。	星期五 晚上 7：10-9：00 【2 學分】
30	**羽球 (A)(B)(C)** (耗材費另計)	施泳森老師 秀水體育發展協會 社區大學講師	輕鬆打羽球，快樂來運動；培養打球興趣，加強基本技術；增加體能及避免運動傷害；訓練肌耐力，增強心肺功能；促進人際關係，提升自我信心。	星期六 上午 (A)8：00-9：50 (B)10：00-11：50 (C)14：30-16：20 【2 學分】
31	**有氧瑜珈** (需自備瑜珈墊)	林愛真老師 瑜珈工作室老師	搭配輕快節奏的音樂，運用「輕有氧+瑜珈」的概念，配合呼吸與專注持續力，延展全身所有的肌群，做多方位的雕塑運動。	星期六 下午 14：00-14：50 【1 學分】
31	**魅力金曲舞蹈**	莊雅華老師 葉麗蘭舞蹈工作室	透過大眾所熟悉的流行金曲作教學，增進學員們投身運動，藉由熱舞結合流行元素，提升生活品質促進學員將舞蹈生活化，得以強化體能獲得身心靈健康。	星期六 上午 9：00-10：50 【2 學分】
32	**陳氏太極拳 38 式**	李鍊鐺老師 社區大學講師	適合初學者練習套路，演練時要求立身中正、動作力求徐緩，並著重纏絲勁鍛鍊，以身領手，要求達到動分靜合不斷變化。	星期六 上午 9：00-10：50 【2 學分】
33	**養生清風扇 (B)**	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳協會總教練	傳授深層呼吸，調理五臟六腑；增強身體免疫系統；身體平衡感變好。	星期六 上午 9：10-11：00 【2 學分】
34	**桌球** (耗材費另計)	許志宇、許志嘉老師 桌球教練	桌球場地受限小，也是運動傷害最低的球類運動。可預防近視、訓練手眼腳協調，提高專注力。只要對桌球運動有興趣皆可參加。	星期六 下午 2：30-4：20 【2 學分】
35	**TABATA 肌力訓練**	章永欣老師 運動教練	TABATA 不僅能讓你肌肉結實，也能夠幫助你在運動中甚至運動後繼續燃燒卡路里。每 20 秒的運動間只有 10 秒休息時間；如此短的間隔是無法讓你完全恢復體力的，這也是為什麼它非常適合用來訓練肌耐力以及維持身型。	星期六 下午 (A)2：30-3：20 (B)4：30-5：20 【1 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	**時尚美睫入門與輔導考照** (材料費另計)	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	愛美是女人的天性，眼睛的神韻美觀跟睫毛長短濃密有關，課程中可學習到睫毛構造與生長原理、睫毛對眼睛的重要及美觀，更能學習到一技之長，輔導考照及創業來增加收入。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
2	**社區緊急救援實務訓練** (材料費另計)	陳偉軍老師 中華民國紅十字會	急救，救你身旁的那一位！這是一門從家庭急救到自主防災的課程，讓你了解在危急事故中你應該做什麼！不應該做什麼！本班通過測驗者可取得紅十字會「16 小時急救員(含基本救命術)」、「社區緊急應變小組訓練」證照。	星期二　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
3	**創意髮藝彩妝彩繪** (材料費另計)	吳莉羚.吳沁鴻.陳鳳娥　老師 社區大學講師	結合新娘髮型、創意彩妝、電影特效妝、身體彩繪等、強化整體造型設計能力。奠定彩妝與髮型基礎、強化整體造型設計能力。	星期三　晚上 6：30-9：20 【3 學分】
4	**工程電腦繪圖應用** (需自備筆記型電腦)	張慧昌老師 電腦繪圖教育講師	AutoCAD 電腦繪圖適用於機械、建築、鋼構、室內設計及水電等行業之工程設計，應用極為廣泛。將個人所熟悉的電腦繪圖知識與經驗教授給有需求的人。	星期三　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5	**成人識字初階**	曾苑毓老師 國小講師	輕鬆有趣的上課方式，讓學員能學會注音符號、結合韻及簡單拼音技巧，可以輕鬆閱讀具有注音符號的國字文章，也能了解歌詞內容並演唱歌曲。	星期四　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
6	**眉藝絲繡輔導考照** (材料費另計)	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	眉毛在臉上有畫龍點睛的作用，一對漂亮及適合的眉毛，對所有人來說都是很重要的，將教導學員如何畫合適的眉型來配合臉型修飾及髮色，課程進行方式為使用手工針筆在假皮上進行操作。	星期五　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
7	**SoildWorks 電腦軟體 3D 設計應用初階** (維護費另計)	蘇義豊老師 秀水高工.建國科大工業繪圖講師	SolidWorks 工業設計軟體對學習者工作將變得更有效率。3D、2D 互動性繪圖學習，精熟電腦輔助繪圖的技巧與設計能力。增進社區民眾學得一技之長，增加學習者之就業能力。	星期六　晚上 6：30-9：20 【3 學分】 **上課地點：秀水高工**

【自我成長課群】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1	**芳香【精油】與生活保健** (材料費另計)	林家豪.陳昱憲老師 芳療師協會亞洲講師、彰師大學生心理咨商輔導人員	近代人生活忙碌，常處在壓力狀態下，導致身體出現問題。根據醫學期刊報導，精油確實有助於睡眠品質提升，心情放鬆、紓解壓力。透過精油按摩的學習，增進家人間的感情。	星期一　晚上 6：30-9：20 【3 學分】
2	**擺攤技巧&韓國連線入門**	李至純.莊瑞美老師 社區大學講師	幫助想擺攤創業的人，課程中分享夜市擺攤經驗、行銷、訂價、貨源教學，日韓連線從 0 開始教學，從訂機票到地點詳細介紹，網路行銷平台教學、文案撰寫、連線實際經驗分享。	星期一　晚上 7：00-7：50 【1 學分】
3	**(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	課堂講述可了解不同植物種植技巧、病蟲害防治技術；網路錯誤資訊破解及說明；運用繁殖技術、生活更精彩；正確使用化學農藥、化學肥料，避免傷身又傷財。	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
4	**烏克麗麗彈唱趣** (需自備樂器)	梁慧善老師 音樂教師	容易入門好學習攜帶方便，能彈唱及演奏多首歌曲，藉著彈唱的方式與人互動，帶來歡樂的氣氛，培養音樂素養，增進歡樂氛圍。	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5	**實力唱將歌唱技巧養成** (維護費另計)	陳桃.莊啟湖老師 社區講師	藉由基本樂理、唱譜、唸詞，了解歌詞意思。進而教導嘴型、咬字、表情、轉音，情感表達運用及肢體語言等技巧。激發自己的潛在特質，增強表演能力完成每個人的追星夢。	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】
6	**薩克斯風研習** (需自備樂器)	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。	星期二　下午 4：00-5：50 【2 學分】
7	**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。(使用首爾大學韓國語 1A、1B 教材)(上課地點：福安社區活動中心)	星期二　晚上 6：30-7：20 【1 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
8	**每日一句 輕鬆學越語**	陳秋香老師 母語教學多元文化講師	在台灣的東南亞人數不少，但在台灣的東南亞各國語言教育資源相對還是很缺乏，課程貼近生活用語認識越南當地文化、歷史、風俗民情、基礎會話...等。學習越南語為自己的職能加分！	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
9	**攝影好好玩- 邊學邊玩**	陳泰岳老師 百真工商攝影	讓對攝影有興趣的人能進一步了解相機的操作，並用相機拍出他們想要的畫面，且教育他們對環境的愛護與人之間的互相尊重。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
10	**電腦初級應用** (維護費另計)	粘肇帝老師 農會資訊室	期望能充實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，熏陶身心並促進終身學習的意願。本課程期望透過輕鬆有趣以及生活化的學習方式，循序地引導學員們有效地學會電腦的操作技巧及知識。**主要學習電腦基礎操作、網路應用、資訊安全教育 、簡易 Word 及 Excel 應用**	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
11	**環保手作 袖珍屋** (材料費另計)	何淑蘭老師 彰化市圖書館、社區大學講師	學習如何讓資源回收再利用，並利用各種材料創意改造，以不同形式再次呈現，經由巧思與創意變成娃娃屋中的美麗的藝術品。透過蒐集各種媒材、回收物，了解不同材質間的差異及效果。利用創意實現各種媒材的再創，基本塑技法學習與色彩運用。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
12	**初級生活美語**	周佳徽老師 美語教師	學習自然發音、生活會話、基本文法，採用互動式教學，從生活化的角度切入，教你靈活運用基本單字和句型，輕鬆學習生活美語及英文歌曲， 讓你輕鬆上手，不再害怕開口說英文。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
13	**基礎韓文** (需具發音基礎)	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】
14	**快樂電子琴** (需自備樂器)	賴麗慧老師 社區講師	學習基本對音樂的認識，學會識譜、唱音、節拍、節奏及演奏技巧，欣賞樂曲並參與合奏。	星期三 下午 3：00-4：50 【2 學分】
15	**初階二胡演奏** (需自備樂器)	林虹君老師 國立台中教育大學人文學院音樂學系碩士班	二胡音色優美近似人聲，開設此課程主要協助對二胡及音樂有興趣者認識了解二胡基本架構，學習讀譜、基本樂理，藉著簡短小曲體驗二胡之美。本期以能夠逐漸獨立地演奏 A 調簡單樂曲。	星期三 晚上 5：45-7：25 【2 學分】 連續上課
16	**實用日語初級 (下)**	林三豐老師 社區大學講師	在學員以對話方式，自然融入日語情境，建立開口說日語的自信心。以生動的口語及淺顯易懂的記憶法，幫助學員快速學習。(大家的日本語 16-19 課)	星期三 晚上 6：00-7：40 【2 學分】 連續上課
17	**烘焙新樂園-輕鬆在家 DIY** (材料費另計)	王有朋老師 秀水高工、溪湖高中外聘烘焙老師	輕鬆在家打造出適合自己的美味點心，並且能在家庭裡輕而易舉的烤焙出職業級產品，使家庭充滿幸福的香氣。<內容有：酒釀桂圓蛋糕、芝麻燒餅、娃娃燒、核桃雪球、檸檬塔...等>	星期三 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
18	**薩克斯風初級** (需自備樂器)	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。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
19	**進階二胡演奏 ~挑戰自我** (需自備樂器)	林虹君老師 國立台中教育大學人文學院音樂學系碩士班	在二胡技巧上增加音階、節奏及運弓等基本功之穩定度、敏銳度以及音樂素養之提升。本期以能流暢演奏中型 D、G、F 調樂曲。且培養對樂曲詮釋之能力。	星期三 晚上 7：30-9：20 【2 學分】
20	**實用日語進階 (下)**	林三豐老師 社區大學講師	學習生活會話及進階句型運用，有系統掌握日語文法。 本課程為日語檢定 N4 範圍。(大家的日本語 40-42 課)	星期三 晚上 7：50-9：40 【2 學分】
21	**日語初級快樂學 (含 50 音教學)**	吳子瀠老師 社區大學講師	日本是台灣鄰近的國家，很多人都會去日本旅行，課程中除了基本會語外，還有介紹日本歷史、生活及年中的行事活動，增加對日本文化及禮儀各方面的認識。	星期四 晚上 6：30-8：20 【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
22	**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	不只可以自我美甲保養，還可以藉由美甲技能進入美甲職場，透過訓練，可學習到美甲實務及設計概念，輔導考取二級美甲檢定，只要有興趣，歡迎初學者加入。	星期四 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
23	**天然無毒環保手工皂 DIY** (材料費另計)	何淑蘭老師 彰化市圖書館、社區大學講師	課程由淺入深，藉由節能減碳、樂活、慢活等概念切入，讓新舊生皆能輕鬆學。課程製材取自植物油及融合在植物與農作物等等素材，做出最適合的清潔用品，享受手作之樂又能習得第二專長。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
24	**植物有機栽培**	黃耀貞老師 社區大學講師	學習各種植物有機種植的技巧與技術；網路錯誤資訊破解說明；使用本土菌類防治植物病蟲害；正確使用生物農藥、有機肥料、友善環境、避免食安問題，為地球盡一份心力。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
25	**精品咖啡介紹與品味** (材料費另計)	賴建樺老師 國立中興大學生命科學研究所 咖啡愛好者	以淺烘焙咖啡為主，追求健康品味，咖啡不焦化，不危害身體。有手沖、賽風壺、摩卡壺等。不會心悸、傷胃、難入眠，也可以幫助消化。	星期四 晚上 7：00-8：50 【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	認識基礎樂理，學習台語基礎發音與文字，正確的使用丹田呼吸法，學習如何運用共鳴區轉換，轉音、滑音、裝飾音的運用。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
27	**流行鋼琴輕鬆彈** (需自備樂器)	梁慧善老師 音樂教師	彈琴其實很簡單，打破學琴要從小開始的迷思，只要有興趣，人人都能輕鬆上手，彈鋼琴能訓練手眼協調，培養音樂素質，認識樂理，提升生活品質。 (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】
28	**生活法律**	廖家騏老師 如新護理之家法務主任	1.以淺顯易懂方式，來瞭解法律語言。 2.正確使用法律，維護自身權利，保障自己的權益。	星期六 上午 9：00-10：50 【2 學分】 **【免學費】**
29	親子共讀時光 **親子英文繪本** (材料費另計)	莊雅華老師 ITI 外語貿易協會	除了制式的課內學習外，多元的學習環境變得十分重要，透過歡樂氣氛營造，增加學習動機，在父母的陪同下增進親子關係，也能提高孩童語言學習成效。期望有更多的爸媽一同體會共讀的重要與美好。	星期六 上午 11：30-12：20 【1 學分】五折 每學分 500 元

彰化縣 108 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！	3/13	許雅琴

一、報名費：符合資料者，每人 100 元。(共上課 48 小時)　　**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 48 年 3 月 2 日至 53 年 3 月 1 日）每人每班 900 元。
2. 年滿 60 歲未滿 65 歲（民國 43 年 3 月 2 日至 48 年 3 月 1 日）每人每班 500 元。
3. 年滿 65 歲以上（民國 43 年 3 月 1 日以前出生）每人每班 200 元。

三、報名日期：即日起至開課日當天，每班限 30 名，額滿為止。

四、**報名地點：秀水國小活動中心一樓**　　五、**洽詢電話：04-7682619**

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~