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、福安社區

彰化縣政府【鹿秀社區大學-秀水分校】104年度秋季班課程簡章

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：秀水鄉公所、國立秀水高工、縣立秀水國小、秀水鄉福安社區
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：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9月7日起至105年1月9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 39 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。
(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。

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)。
1.開學二週內(9/7~9/19)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：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】**
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。

【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】

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

【工藝美學課群】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1	【傳統工藝系列】 彩繪圖案設計與應用實作	李奕興老師 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 6：30-9：20 【3 學分】 【免學費】
2	池坊花道暨時尚花藝班	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，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 7：00-8：50 【2 學分】
3	皮雕手工創作	白梅蘭老師 皮革職人. 社區大學講師	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的生活藝術，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。老師提供上課使用雕打工具、顏料、染劑。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 (材料費另計)
4	布作雜貨手工包製作初級	李至純老師 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！課堂上會提供一台縫紉機輪流使用！(材料費另計)	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5	輕塑土與黏土仿真多肉植物創作班	何淑蘭老師 彰化市圖書館、社區大學講師	以黏土的特性做出仿真多肉植物，不論是單品或組盆都可隨自己的創意來製作出免澆水的多肉植物作品。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
6	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】
7	手作緞帶飾品應用班	李至純老師 屏東科大-服飾科學管理系手作工作者	除了使用緞帶外，也加入布料等素材來變化飾品的多樣性，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。可創業或當自創品牌的基石。循序漸進的示範教學，除基本技法外，還有顏色搭配的美感培養，創造出獨特的飾品。	星期三 晚上 6：30-8：20 【2 學分】 (材料費另計)
8	書法藝術賞析與習作	王材源老師 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，涵養自己的內在。	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	纏花藝現「春仔花」	黃瑪莉老師 纏花藝師 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；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。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，來體會春仔花的浪漫與感性。	星期四　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 【免學費】 (材料費另計)
11	資源回收再利用-巧拼改造大變身	陳英瑾老師 社區大學講師	使用一般家裡常見的巧拼來變一下魔術吧!秉持知福、惜福、再造福的觀念，運用我們的巧思將家中不用的巧拼再次改造，培養舊物再利用的觀念及愛惜資源的態度，發揮創意改造舊物用創作賦予新生命，讓巧拼變成小朋友的玩具，大朋友的小傢俱等...	星期四　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 【免學費】 (材料費另計)

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
12	**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】**
13	**實用拼布與刺繡**	鄭琬宣老師 巧琦拼布 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 **7：00-8：50** **【2 學分】**
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、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。	星期五 晚上 **7：00-8：50** **【2 學分】** (材料費另計)

【社區發展課群】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1	**鹿秀合唱團**	黃麗惠老師 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，透過學習與導正則能陶冶性情，抒緩壓力。唱歌不只是唱歌，它包含了認識歌曲的組成結構、音樂曲風、節奏型態，只要給自己機會並認真用心練習則有志竟成。	星期一 晚上 7：00-8：50 **【2 學分】** **【免學費】**
2	**形塑社區紙工藝**	賴蕙菱老師 美雅士紙浮雕講師	以紙為基本素材，加上雕、塑、揉等技法，將在地著名景點一一呈現，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。社大課程向來和社區緊密的連結，為展現社區特色，將不同的表現手法引進社區，期待愛家鄉的學員一起加入。	星期二 晚上 7：00-8：50 **【2 學分】** **【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** 上課地點：福安社區	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。以理論為基礎實作為首要，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，充實健康營養飲食的知識，養成食品衛生安全之習性。<需配合攜帶上課用品>	星期三 晚上 6：30-9：20 **【3 學分】** <五折課程> 每學分500元
4	**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】**
5	美景一把照-攝影同好社	陳泰岳老師 社區大學講師	研習攝影藝術，結合攝影同好，提昇攝影風氣，除了教授攝影專業知識外，再配合外拍活動，讓社員學以致用。用實際外拍讓社員學習構圖、曝光、快門、黑卡、閃光燈...等技巧訓練。	星期五 晚上 7：00-8：50 **【2 學分】**
6	**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，採用自然農法模式防治病蟲害，製造有機堆肥培育作物生長，配合學員在實地操作種植有機蔬果，實務操作來驗證課堂上所學知識，提升秀水地區蔬果有機栽培競爭力，打造秀水地區有機農業村，並將傳統農業生產轉型為具綠色健康概念的產業。	星期六 上午 9：10-11：00 **【2 學分】** **【免學費】**

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
7	**社區阿公阿嬤學二胡**	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) **【2 學分】**	星期六 上午 9：10-11：00 <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	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 6：00-6：50 **【1 學分】**
2	**絲路之旅肚皮舞初級研修** (限收女性學員)	陳純玲老師 國小幼兒園社團、 社區大學講師	中國的舞蹈自唐朝即有佛教及養生的元素加入，本課程就是把中國舞蹈元素加入中東肚皮舞的教學中，結合兩者吐納運氣原理，加強養生健體的功效。讓學員了解並學習呼吸吐納的基本原理，以自然、放鬆、養生的肚皮舞蹈，提升學員的自信及美麗的體態。	星期一 晚上 6：30-7：20 **【1 學分】**
3	**燃脂有氧&療癒瑜珈**	楊淑琄 (Angel)老師 社區大學講師	有氧運動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。	星期一 晚上 7：00-8：50 **【2 學分】**
4	**愛手愛腳愛健康-經絡穴道基礎**	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。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~	星期一 晚上 7：00-8：50 **【2 學分】**
5	**陳氏太極拳基礎**	李鍊鐺老師 台灣陳氏太極發展協會講師 社區大學講師	練拳不練功到老一場空，太極拳與八卦掌、形意拳同屬內家拳，以練氣為主，而氣又以丹田為核心，就像車子的引擎。人體丹田帶動脊椎而傳達到四肢，太極拳是由內而外，過程中不得斷勁須要有人指導，本班以陳氏太極精練十八式為套路練習準則。	星期一 晚上 7：00-8：50 **【2 學分】**
6	**國際標準舞(吉魯巴)**	彭秀妹老師 社區大學講師	吉魯巴是一種熱情活潑、輕鬆歡樂的舞蹈，從早期捷舞〈俗稱八步〉簡化成三步，沒想到簡單易學很快流行起來。藉由身體運動的拉長來雕塑體態，變得窈窕有型美麗。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。	星期一 晚上 7：30-9：20 **【2 學分】**
7	**曲線有氧(A)(B)**	楊淑琄 (Angel)老師 社區大學講師	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 **【1 學分】** (A)6：30-7：20 (B)7：30-8：20
8	**陳氏太極拳18 式**	葉妙玲老師 社區大學講師	陳氏太極拳有大、小架之分，亦有新、老架之別。演練風格與特點是：纏繞摺疊，鬆活彈抖，快慢相間，剛柔相濟，連綿不斷，一氣呵成。如濤濤江河奔騰不息，氣勢恢弘，又似游龍戲水怡然自得。此十八式精簡套路，易學易懂，隨時就地練拳，年輕有力。	星期二 晚上 7：00-8：50 **【2 學分】**
9	**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。	星期二 晚上 **【1 學分】** (A)7：00-7：50 (B)8：00-8：50

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
10	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 【1 學分】 6：00-6：50
11	全方位有氧及滾輪放鬆	許雅琴老師 社區大學講師	我們秉持著要活就要動的理念。利用全方位的有氧課程讓大家身體及代謝功能更好~也藉由滾輪的放鬆課程來放鬆我們的肌肉進而達到淨化心靈。	星期三 晚上 【1 學分】 6：00-6：50
12	拉丁風 運動舞班	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 【2 學分】 7：00-8：50
13	養生太極拳 56 式	陳秀靜老師 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 7：00-8：50 【2 學分】
14	愛手愛腳愛健康-經絡刮痧基礎	許弘奐老師 社區大學講師	刮痧是一門簡單又好學的自我保健學問，它滿足了人們愛健康，延緩衰老，美容健體的需求；操作簡便，適合現代人體質保養。也因為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!	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
15	野生藥用植物的認識與健康的應用	張友萍老師 中國醫藥大學碩畢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，以生活化的方式，深入淺出地介紹民間藥用植物並與中醫藥理論結合，讓學員完全了解。應用在日常生活的養生、保健、防治疾病。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】 <五折課程> 每學分 500 元
16	韻律有氧(B)	李文華老師 鹿港創世紀講師 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 6：00-6：50 【1 學分】
17	養生太極拳 -太極拳 64 式	陳秀靜老師 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 7：00-8：50 【2 學分】
18	韓國 MV 熱舞	鄭栢學老師 社區大學講師	讓學員跳的開心，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 7：00-8：50 【2 學分】
19	拉丁有氧 Zumba 健身舞	朱素瑛老師 社區大學講師. 曲線瑜珈提斯儲備教師	Zumba 是近幾年歐美最流行的拉丁有氧。利用簡單的舞步組合，讓初學者更容易上手，讓簡單的舞步變成雕塑身體神奇的魔棒，從運動中釋放壓力及紓解緊張情緒，達到燃燒脂肪消耗熱量，修飾窈窕身材。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，更能提升心肺功能。	星期四 晚上 7：00-7：50 【1 學分】
20	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	配合韻律性的音樂，藉由簡單的動作，循序漸進，由淺入深提升心肺功能及核心肌群的一連串訓練，讓身體線條更優美。活潑的有氧組合動作，藉由運動加強肌力與肌耐力和核心肌群的訓練，提升心肺功能，並能修飾身體曲線。	星期四 晚上 8：00-8：50 【1 學分】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
21	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】
22	異國風 肚皮舞(飄扇)	李文華老師 鹿港創世紀講師 社區大學講師	運用飄扇飄逸的感覺，結合肚皮舞動作，使舞曲更為魅力動人，肚皮舞是最有效達到腰腹臂的運動，舞動身體，隨著音樂透過分解的學習，得到自信及愉悅，同時達到塑身的效果。(限女性)	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
23	陳氏混元 二十四式	葉妙玲老師 社區大學講師	打拳不是用力氣，太極拳練到最高的境界就是混元一氣，這樣就能達到一巧撥千斤。太極拳對於養生、健康、長壽都有很好的效果。二十四式的特點就是以身帶手，一動腰先動，並且要以柔克剛，柔到了剛自成，也變成了混元，這是二十四式的特點。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
24	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。	星期五 晚上 【1 學分】 (C)7：00-7：50 (D)8：00-8：50
25	羽球社	施泳森老師 健好羽球協會 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 9：00-10：50 【2 學分】
26	養生太極拳 （太極棒）	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳協會總教練	配合意念、呼吸、以達內臟按摩一種養生功法，教導養生健五臟、調理氣血、通經脈、結合物理功法延年益壽。 1.基礎體能之鍛練。2.技術、風格、神韻之培育。3.拳勢之剛柔、虛實、動靜、快慢、開合、屈伸等對立統一動作之傳習。	星期六 上午 9：10-11：00 【2 學分】
27	國際標準舞 (倫巴)	彭秀妹老師 社區大學講師	倫巴也被稱為愛情之舞的。特點是較為浪漫，舞姿迷人帶點性感與熱情；步伐曼妙，講究身體姿態，舞態柔媚，步法婀娜款擺，把全身肢體展露無遺，呈現延展不斷的動作，展現力與美的體態。	星期六 下午 2：00-3：50 【2 學分】
28	陳氏太極拳 56 式	李鍊鐺老師 社區大學講師	本期除復習陳氏太極拳 56 式外，還新增陳氏太極單刀。陳氏太極單刀是北京馮克強老師從陳家溝陳照丕老師所傳的 23 式太極刀，原名 13 式太極刀再加九個動作，是表演練功最理想的套路。	星期六 下午 2：00-3：50 【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	美甲保養及彩繪轉印	吳莉羚老師 社區大學講師	美甲是目前美容的新興行業之一，學習正確的美甲護理觀念及美甲各項技能充實自我職能，不只可以自我保健，還可藉由美甲技能進入美容職場。另外也教導學員使用圖版轉印，這是在國外非常普遍的美甲工具，只要運用小技巧漂漂的指甲就可以不求人!	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
2	關懷弱勢 外籍配偶及銀髮族電腦初級應用	曾憲國老師 社區大學講師	(初級應用)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。**主要學習電腦基礎操作、網路應用、資訊安全教育。**	星期二 晚上 6：30-7：20 【1 學分】 【免學費】
3	關懷弱勢 外籍配偶及銀髮族電腦文書應用	曾憲國老師 社區大學講師	(文書應用)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，熏陶身心並促進終身學習的意願。**以初級電腦為基礎加強文書應用，學習 Word、Excel 簡易編輯及應用。** <五折課程>每學分 500 元	星期二 晚上 7：30-9：20 【2 學分】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
4	時尚美睫入門與考照班	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。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5 免學費	黃金救援- 人人急救員	陳偉軍老師 中華民國紅十字會	這是一門從家庭急救、自主防災到關懷社會的課程，讓你了解在危急事故中你應該做什麼！不應該做什麼！你所有關於緊急事故的基礎認知都在這裡！課後通過測驗可取得急救員證照。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
6	烘焙新樂園～西點蛋糕丙級輔導考照班	王有朋老師 秀工兼任烘焙老師	課程以西點蛋糕為主軸，教你如何製作巧克力戚風蛋糕捲、奶油大理石蛋糕、天使蛋糕、檸檬布丁派、蒸烤雞蛋牛奶布丁、奶油空心餅、海綿蛋糕等。若有興趣者並可輔導考照，對於個人有所助益。由老師講解示範後由學員分組操作。<上課地點：秀水高工>	星期三 晚上 6：30-9：20 【3 學分】 (材料費另計)
7	美容丙級輔導考照班	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	輔導學員美容丙級證照，以利於求職與就業需要，並落實政府的證照政策。	星期五 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
8	SoildWorks 電腦軟體 3D 設計應用班 <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。	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	歡歡喜喜學台語【免學費】	林義和老師 國小台語教師 彰化縣台語教學師資培訓研習講師	除學習台灣俗語、台語八聲七調變化、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，對台灣語文產生興趣。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
2	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 7：00-8：50 【2 學分】
3	歡樂造型氣球 (材料費另計)	陳顗晴老師 朵朵創藝氣球 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 7：00-8：50 【2 學分】
4 免學費	越南語輕鬆學-初級	曾金釵老師 通議員 母語教學多元文化講師	加紮實學好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，多元文化課程設計，除了學習語言，也能了解異國風俗習慣、文化、美食。東南亞經貿實力漸受矚目，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】
5	快樂遊、輕鬆「照」攝影初級班	陳泰岳老師 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 7：00-8：50 【2 學分】
6	寵物美容 DIY	楊佳樺老師 屏東科技大學 畜產系	您害怕帶狗狗去洗澡嗎?怎麼樣幫毛孩子洗澡，牠才不容易受傷?本課程將以最淺顯易懂的方式教導您，不藏私的教導，讓您的技術不亞於寵物美容師，讓您也可以讓狗狗水噹噹喔!!	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
7	基礎韓語研習	蔡式爵老師 社區大學講師	針對對韓國文化、語言有興趣者，以輕鬆互動的方式教授韓文的基本概念及實用會話。(適合無韓文基礎的初學者)	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
8	**薩克斯風初階**	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，適合獨奏不受場地限制。透過簡單易懂的說明深入淺出的教學，讓您輕鬆學習很快就能吹奏並感受到學習音樂的樂趣。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
9	**親密關係~ 愛的旅程**	李雅婷老師 彰化縣學生輔導諮詢中心 諮商心理師	人的一生不斷追尋：是否值得被愛(歸屬感)、是否有價值有能力以受尊重(自尊)。很多時候我們努力去愛去付出可是對方感受不到；有些時候明明是件小事卻可以吵得不可開交。本課程以團體活動分享討論的型式進行，藉由「九型人格」瞭解每個人的特性。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 【免學費】
10	**二胡演奏**	林虹君老師 社區大學講師	介紹各調音位關系，進行 G 調第二把位之簡單及稍難的樂曲，來挑戰自已，歡迎對二胡有興趣的學員加入。整學期以 G 大調為主、加強基本訓練，熟悉音階、節奏和運弓等等練習，希望能夠慢慢流暢地演奏約中型曲子。(需自備樂器)	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
11	**實用日語初級(上)**	林三豐老師 社區大學講師	1. (大家的日本語 10-13 課)。2.學習生活招呼及基礎句型運用，有系統地掌握日語文法知識。3.以循序漸進方式由淺入深，打好您的日語基礎。提昇學員口語能力，並培養通過日語檢定之能力。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
12	**室內設計**	蔡妙卿老師 社區大學講師	想改善居住環境卻不知如何表達設計構想、對提昇居住品質有想法卻不知如何著手?這個課程透過實際的各項居家物件加上如何設計的解說，輕鬆打開室內設計的神秘面紗。<需攜帶式製圖板>	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
13	**日語初級**	吳子瀠老師 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 7：00-8：50 【2 學分】
14	**天然無毒の手工皂 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，提升環保概念回歸原點提倡使用天然素材打造個人化產品，課程由淺入深，寵愛您的肌膚及寶貝家人，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。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 (材料費另計)
15	**便當菜料理** <地點：福安社區>	陳麗雪老師 社區大學講師	便當菜是兒時上學的記憶充滿著媽媽的愛心。課程安排讓學員可以自己學著動手做。<菜單有：楊州炒飯、腐乳雞、鮮脆燉豬尾、味噌燒雞、瓜仔鴨肉、宮保高麗菜、茄汁魚片、鮮蚵豆腐、西芹炒花枝、開陽白菜、鹹魚雞粒豆腐煲、櫻花蝦炒娃娃菜、韮黃蝦仁、桂竹筍滷肉...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】 (材料費另計)
16	**台語歌唱技巧班**	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】 (維護費另計)
17	**小提琴初級**	劉力嘉老師 社區大學講師	小提琴屬於四弦的弓弦樂器，是現代管弦樂團弦樂組中最重要的樂器，主要特點在於其輝煌的聲音、高度的演奏技巧和豐富、廣泛的表現力，又被稱作為樂器中的女王。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
18	**創意思考心智圖**	鐘秋芳老師 社區大學講師	透過心智圖的繪製可以活化大腦記憶，進而實現夢想，認識自我潛能。在日常生活應用、旅遊規劃、家庭收支、工作應用...等等都能廣泛的運用整合。以團體互動小組分享增加課程的豐富性。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
19	**英語自然發音&基礎會話**	謝嘉吟老師 英語補習班 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 7：00-8：50 【2 學分】

彰化縣 104 年度下半年長青大學　熱情招生中

序	班別名稱	上課時段	課程內容	開課	講師
1	**有氧樂活瑜珈**	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。 **報名地點：秀水國小活動中心一樓**	9/9	許雅琴老師