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

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】106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。　**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：106年9月11日起至107年1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

※8/20 課程博覽會
當天參加課程集點
秋季班報名可享
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 41 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，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(9/11~9/23)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。**

【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	**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】**
4	**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】

~~ 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
5	**寫意花鳥-國畫基礎班**	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】
6	**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)	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
7	**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 6：30-8：20 【2 學分】
8	**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。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
9	**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】
10	**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】
11	**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】**
12	**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)	星期四 晚上 7：00-8：50 **【免學費】**
13	**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】
14	**編織藝術**	葉阿玉老師 社區大學講師	以流行時尚編織出溫馨作品，從基礎開始教導，直到作品完成，如：帽子、圍巾、背心、毛衣等。(材料費另計)	星期六 上午 9：00-10：50 【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	形塑社區紙工藝-**紙雕創作藝術** 【2 學分】	陳頴晴老師 社區大學講師	本課程以紙為基本素材，「紙」的可塑性高，材質多元，可柔美、可剛硬，運用簡易的工具與素材讓平面單色的紙張變化萬千，將一張紙轉變成半立體紙雕作品提升生活的多樣美學。(材料費另計)	星期二 晚上 7：00-8：50 **【免學費】**
2	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】**
3	**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】**
4	**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)	星期六 上午 9：10-11：00 **<五折課程>** 每學分 500 元

~~ 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
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	地方農業轉型提升秀水地區農產品價值- **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 14：00-17：00 <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	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-老架二路**	李鍊鐘老師 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(倫巴)**	彭秀妹老師 社區大學講師	倫巴也被稱為愛情之舞的，是起源於古巴的拉丁舞，舞曲節奏為4/4 拍。它的特點是較為浪漫，舞姿迷人帶點性感與熱情；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】
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	**韓流 MV**	陳純玲老師 國小幼兒園社團、社區大學講師	學習韓流 MV，鍛鍊學員的協調性、記憶力和平衡力，增強學員的音樂感及欣賞舞蹈的特色。一步一步分解教學，不分男女老少絕對學得會!一起來輕鬆歡樂跳舞吧! 連續上課	星期二 晚上 8：00-9：40 【2 學分】
9	**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】
10	**全方位有氧及滾輪放鬆**	許雅琴老師 社區大學講師	有氧舞蹈可以提升心肺功能，利用有節奏的音樂融入，課程中以安全簡單的步伐、以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，搭配滾輪來放鬆舒緩身體。	星期三 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
11	**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】

~~ 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
12	**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	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。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
13	**陳氏太極拳基礎**	李鍊鐺老師 台灣陳氏太極發展協會講師	太極拳基礎班是練太極拳最重要的課程，要成為太極拳的高手，基本功的課程是必要的，像蓋房子一樣，基礎打好了房子才堅固，讓學員能夠學好太極拳，來調整身法、步法、手法。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
14	**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】**
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	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。應用在日常生活中。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 **【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	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】
17	**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。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
18	**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】
19	**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	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】
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，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】**
21	**基礎階梯有氧**	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】
22	**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】
23	**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】
24	**楊氏二十四式太極拳**	葉妙玲老師 社區大學講師	二十四式太極拳也稱簡化太極拳，是 1956 年國家體委為去除傳統套路以門派、家族為本之色彩，減低傳統太極的技擊色彩，以楊式太極拳為基礎，去繁取精而創立。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
25	**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

~~ 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
26	**羽球社 (A)(B)**	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。(耗材費另計)【2 學分】	星期六 上午 (A)8：00-9：50 (B)10：00-11：50
27	**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】
28	**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】
29	**八卦掌**	李鍊鐺老師 社區大學講師	八卦掌是中國 3 大內家拳之一，具有養生練氣、防身及表演藝術等功能，動作不但優美，還能提昇人體免疫力，實為強身健體的運動，不分年齡皆可學習。	星期六 下午 2：00-3：50 【2 學分】
30	**桌球社**	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	**電腦初級應用** 【2 學分】	曾憲國老師 社區大學講師	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**(維護費另計)	星期一 晚上 7：00-8：50 **【免學費】**
2	**3D 真人接睫輔導考照**	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	讓有上過美睫入門課程的學員們，學習如何接真人睫毛，並讓接睫技術再提昇。嫁接睫毛是目前國內國外超級夯的事業，是創業最好的選擇，心動了嗎？歡迎加入美睫師的行業！(材料費另計)	星期二 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
3	**西點蛋糕丙級輔導考照** (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，若有志者，並可輔導考照，對於個人有所助益。由老師講解操作示範後，由學員分組個別操作。<上課地點：秀水高工>	星期三 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
4	**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】**
5	**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】
6	**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】**
7	**N5 日語五級檢定班**	吳子瀠老師 社區大學講師	想提昇自己的競爭力嗎？老師會以深入淺出的方式，帶領同學通過 N5 日語檢定為目標，不論是出國旅行、留學、工作需要，日檢合格的成績單，肯定能助你一臂之力。	星期四 晚上 8：20-9：10 【1 學分】
8	**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】

~~ 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
9	**SoildWorks 電腦軟體 3D 設計應用進階** <上課地點：秀水高工>	蘇義豐老師 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	**幸福美眉養成班** **(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	**英文會話開口說**	黃小芳老師 社區大學講師	運用簡單英文會話溝通生活中的大小事，依照不同情境所列出的簡單英文短句，透過實際「活用」和「開口說」，讓你可與外國人輕輕鬆鬆說英文。並培養「活用英文」的學習態度。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 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	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】**
4	**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】**
5	**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】**
6	**美聲流行歌曲教唱班** (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】**
7	**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
8	**越南語**	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】**
9	**攝影基礎-攝影好好玩**	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】
10	**初級韓語 40 音** 連續上課	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。	星期二 晚上 6：30-7：20 【1 學分】
11	**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】
12	**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 ~~

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
13	**進階韓語**	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)	星期二 晚上 7：30-9：20 【2 學分】
14	**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】
15	**初階二胡演奏(A)** 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 5：45-7：25 【2 學分】
16	**實用日語初級(上)**	林三豐老師 社區大學講師	銜接 50 音(大家的日本語 1-4 課)，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，以循序漸進方式，訓練基本聽說讀寫能力。 連續上課	星期三 晚上 6：00-7：40 【2 學分】
17	**英語繪本閱讀創作**	賴宜伶老師 社區大學講師	透過音樂、英語、創意遊戲、手作的帶領，讓孩子在繪本的世界裡能夠不設限地盡情漫遊，進而愛上閱讀。特別是英文是聲音文字，只要懂得基本的自然發音規則就可以輕鬆朗讀。和孩子們一起再透過繪本認識這個世界，學習一種新的語言，從簡單的 yes、no、I love you 都可以！**【2 學分】**	星期三 晚上 **6：00-7：50** <五折課程> 每學分 500 元
18	**戀戀指尖彩繪** (材料費另計)	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!	星期三 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
19	**進階二胡演奏班~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 7：30-9：10 【2 學分】
20	**實用日語進階(上)**連續上課	林三豐老師 社區大學講師	(大家的日本語 30-32 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。	星期三 晚上 7：50-9：30 【2 學分】
21	**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 6：30-8：10 【2 學分】
22	**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】**
23	**初階二胡演奏(B)**	林虹君老師 社區大學講師	歡迎對二胡有興趣的學員加入，課程包括二胡介紹、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，可流暢地演奏小樂曲。(可自備樂器或請老師代買)	星期四 晚上 **7：00-8：50** **【2 學分】**
24	**港式美食料理** (材料費另計)	陳麗雪老師 社區大學講師	香港受西方文化影響，食材眾多又是港口，各地文化薈萃，所以發展出美味健康又具獨特風格的飲食文化。<菜單有：臘味煲仔飯、糯米珍珠丸、蝦腸粉、黃金流沙包、荷葉糯米雞、蠔油燜鳳爪、、蒜蓉清蒸魚片、生菜皮蛋鬆、八珍豆腐煲...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】**
25	**台語歌唱技巧班** (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】**
26	**芳香療法精油實務與保健** (材料費另計)	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。	星期四 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
27	**精品咖啡手沖實務**	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。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
28	**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】
29	**快樂吹陶笛**	梁慧善老師 社區大學講師	陶笛由於它迷人的音色以及攜帶方便的特質，很快成為大家喜歡的樂器，號稱是全世界最簡單的吹奏樂器。可以隨身帶著陶笛去旅行，非常適合全家人一起玩的樂器。(可自備樂器或請老師代買)	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
30	**攝影進階-遊山玩水看台灣**	陳泰岳老師 社區大學講師	以輕鬆的外拍方式、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。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】

彰化縣 106 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

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身體及代謝功能更好，藉由瑜珈及滾輪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人生！	9/13	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 46 年 9 月 2 日至 51 年 9 月 1 日）每人每班 600 元。
2. 年滿 60 歲未滿 65 歲（民國 41 年 9 月 2 日至 46 年 9 月 1 日）每人每班 300 元。
3. 年滿 65 歲以上（民國 41 年 9 月 1 日以前出生）每人每班 100 元。

106 年秋季班課程博覽會

日期：106 年 8 月 20 日(星期日)

時間：上午九點~下午四點

地點：秀水國小活動中心一樓

☆當天現場有免費課程諮詢、DIY 體驗、精彩表演、學員自種無毒及自製產品販售、搖球試手氣

☆當天參與集點活動，集完活動章於秋季班報名期間(8/21(一)開始報名)，可享優惠：新生 9 折；舊生 8 折





想實現你兒時的音樂夢?一起來社區大學學習就對了!!!

~~歡迎大家樓頂招樓下，厝邊招隔壁，做陣來參加~~

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~