



# 嘉義博愛社區大學寒假系列課程



主辦單位：財團法人佛光淨土文教基金會

日期：2014.01.06~2014.03.01

上課地點：嘉義會館(嘉義市博愛路二段 241 號)

連絡辦法：電話:05-2325982#8111 傳真:05-2325961

網 址：<http://www.nan-hua.org>

注意事項：新生需繳交報名費 300 元

成人課程						
星期	時 間	課 程	內容簡介	講 師	學費	開課日期
一	19:00~21:30	股市體驗營(六週結束)	練好紮實之基本功、學會解讀分析財經新聞;擅用網路分析工具、節省摸索時間。	李允中	\$1200	1/6
六	19:00~21:00	會聲會影	學會各式影音檔案的編輯、DVD、CD 的製作以及照片的編修。	沈吉木	\$1200	1/11
三	19:00~21:00	茶道與生活美學	藉由各種茶葉的介紹、茶席的擺設，瞭解茶道的文化，使生活更加的美好與完善。	莊嫻娟	\$1200	1/8
三	19:00~20:40	中阮柳琴	中阮、柳琴為彈撥樂器中高、低音域聲音優美的樂器，兩者配合可演奏出合諧的曲目。	林明燕	\$1200	1/8
四	09:00~10:40	古箏精進 A	以傳統樂器—古箏優美、恬雅的樂音，來營造學習者之藝術生活，期許在教學的過程中，能給予學生充實的人生，與智慧的精神生活領域。	沈秋秀	\$1200	1/9
	10:40~12:20	古箏精進 B			\$1200	
六	20:00~21:40	古箏智慧			\$1200	
三	19:30~21:10	生活日語基礎	接續上學期課程，需有學習半年日語經驗。	王燕瓔	\$1200	1/8
四	19:30~21:10	生活日語中級	需會動詞文法，需有學習二年以上日語經驗。		\$1200	1/9
三	09:30~11:10	活力瑜珈 A	訓練呼吸、核心能量，強化全身肌力與彈性，靈活脊柱，以深呼吸按摩內臟，促進流汗排毒增加心肺功能及免疫力。	袁欽娥	\$1200	1/8
五	19:30~21:10	活力瑜珈 B			\$1200	1/10
三	19:30~21:10	流動瑜珈 B			訓練腹肌、核心內力、增進每節脊柱彈性及全身各部肌肉力量，保護關節，動作配合呼吸提升專注力與心靈沉靜，促進身心放鬆。	\$1200
三	19:00~20:40	魔球有氧皮拉提斯 A、B	透過充滿熱情創意的舞蹈，再結合抗力球，讓教學達到有趣及有效的減重效果。(請穿著乾淨球鞋)	吳宜樺	\$1200	1/8
四	19:00~20:40				\$1200	1/9
二	19:40~21:20	保健瑜珈正位瑜珈 A、B	適合對瑜珈有興趣卻怕筋骨不夠柔軟，或因運動傷害、姿勢不良造成身體不適的人。	林佳君	\$1200	1/7
四	10:00~12:00				\$1200	1/9
三	19:30~21:10	體適能瑜珈 A	依據運動傷害之預防及復健醫學設計課程，強調以健康為出發點，著重於核心肌群的教學模式，強化肌力、耐力並提昇柔軟度。	涂月琴	\$1200	1/8
二	19:00~20:40	體適能瑜珈 B			\$1200	1/7
三	14:00~15:40	體適能瑜珈 C			\$1200	1/8
五	19:00~20:40	動力有氧&皮拉提斯			搭配快節奏音樂，呈現不同舞蹈，配合瑜珈的動作讓身體肌肉緩和，達到運動及健身的效果。(請穿著乾淨球鞋)	\$1200
三	19:30~21:10	曲線雕塑初階	運用身體延展特性，結合音樂曲目，訓練全身上下各部份分開運用，達到瘦身雕塑效果	江美玉	\$1200	1/8
三	19:30~21:10	易筋經養生功法	依循十二經脈循環順序，藉由練「筋」、順「經」、行「經」來達成滋養臟腑，安定身心，有助任何身體毛病的涵養保健。	林家慶	\$1200	1/8

# 嘉義博愛社區大學寒假系列課程



主辦單位：財團法人佛光淨土文教基金會

日期：2014.01.06~2014.03.01

上課地點：嘉義會館(嘉義市博愛路二段 241 號)

連絡辦法：電話:05-2325982#8111 傳真:05-2325961

網 址：<http://www.nan-hua.org>

注意事項：新生需繳交報名費 300 元



## 成人課程

星期	時 間	課 程	內容簡介	講 師	學費	開課日期
四	09:30~11:30	歡唱健身 A	以丹田之力唱出美聲，瞭解五線譜及簡譜的樂理，透過每週不同歌曲的提升歌唱水準。(65歲以上學費半價)	梁冰漪	\$1200	1/9
	19:00~21:00	歡唱健身 B			\$1200	
二	19:00~21:00	快樂歌唱班	經由電子琴的伴奏，教授演唱技巧，課程中的流行歌曲適合年輕朋友一起學習。	羅中傑	\$1200	1/7
五	09:00~11:00	歡樂歌唱班	學習發聲技巧、聲音訓練、消除沙啞，將技巧帶入歌曲的演練中。(65歲以上學費半價)		\$1200	1/10
六	09:30~11:30	經絡氣功養生	藉經絡氣功養生學修煉，探討身心靈層次，達到身體健康，提昇生活品質為目的。	潘文惠	\$1200	1/11

## 兒童

星期	時 間	課 程	內容簡介	講 師	學費	開課日期	
二	16:20~18:00	芭蕾入門	4-6 歲無舞蹈基礎者。	林佳君	\$1200	1/7	
	18:00~19:40	芭蕾初級	7-12 歲無舞蹈基礎者。(7 歲需有舞蹈基礎)		\$1200		
三	17:20~19:00	芭蕾中級	7-12 歲有舞蹈基礎者。(需購買舞衣舞鞋)		\$1200	1/8	
	15:40~17:20	MV DANCE	跟隨著流行的音樂及舞蹈，感受著年輕文化與脈動，讓身心暢快熱情的舞動，展現出自信、大方、優美的肢體語彙。(請著彈性衣褲及乾淨球鞋)		\$1200		
三	14:00~15:40	作文 1-2 年級	藉由繪本故事、童詩，認識國字、簡單的成語、部首，進一步練習寫作。		何依霓	\$1200	1/8
六	14:00~15:40	作文 5-6 年級	藉由文章賞析、寫作練習，學習字音字形、成語，並針對靜物、人物、天氣、心情景象等不同主題學習短文速寫。			\$1200	1/11
六	15:40~17:20	作文 3-4 年級	藉由段落結構分析、討論及寫作練習，學會擬人、譬喻、類疊等各種寫作方法。	\$1200			

歡迎加入博愛社大粉絲團

請按

