

嘉義博愛社區大學暑假系列課程



主辦單位：財團法人佛光淨土文教基金會

日期：2014.07.07~2014.08.30(共 8 週)

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	19:00~21:00	【NEW】 芳香健康美學	每一種植物所萃取的精油都具有獨特的療效，藉由課程帶領學員如何正確地使用植物精油，並運用在日常生活中，來達到養生保健的功效。 (需自付材料費)	陳慧敏	\$1200	7/7
一	19:00~21:00	【NEW】 烙畫文藝創作	藉由烙畫藝術之素材，經由簡單、方便、不受限、富創意性等條件，發展出具有代表性的文創藝術。 (需自付材料費)	江宗達	\$1200	7/7
四	10:00~12:00	【NEW】 基礎攝影與後製	透過五大原則：培養取景、極簡化的表現手法、黃金比率構圖、善用光影、建立空間感，拍出美麗的照片。 (相機自備)	李文華	\$1200	7/10
二	19:00~21:00	【NEW】 身心靈 spa 經絡舒壓	以身心靈合一為目標，結合有趣的科學實驗與實用的經絡按摩，並翻譯各種身體密碼，體驗不同感受的身心靈之旅。 (需自付材料費)	余秋慧	\$1200	7/8
三	19:00~20:40	【NEW】 古箏基礎	透過古箏的教學，學習對傳統音樂的認識，本課程歡迎親子共學。 (國小三年級以上，同一家人第二位半價)	何盈玥	\$1200	7/9
三	19:00~21:00	【NEW】 活用西班牙語入門	以循序漸進的方式學得動詞變化系統；透過分組練習，活用句型會話；藉由四大文化節慶，認識當地風俗民情。	周芳蓮	\$1200	7/9
三	19:00~21:00	【NEW】 手機平板入門	涵蓋電子書、攝影、商務、教育、娛樂、財經、遊戲、醫療保健、音樂、導航、新聞、體育、旅遊等各式主題。 (請自備 Android 手機及平板電腦)	簡國雄	\$1200	7/9
四	14:00~15:40	【NEW】 混合有氧	利用不同類型的有氧讓學員體會運動的樂趣達到運動的效果。 (請穿著乾淨球鞋及瑜珈墊)	陳怡亘	\$1200	7/10
三	18:30~21:30	【NEW】 中式點心丙級證照	透過每週不同的成品，從成份的劑量、溫度的控制，到裝飾的方法，進而考取證照。 (需自付材料費)	吳佩璇	\$1800	7/16
三	18:30~21:00	【NEW】 自信領袖培訓班	透過系統性的帶領，激發個人自我潛能，透過成員間的成長支持，建立自信。 (課程六週結束)	魏世強	\$1200	7/9
一	19:00~21:40	股市體驗營	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。 (課程六週結束)	李允中	\$1200	7/7
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	7/12
二	19:00~21:00	快樂學吉他	透過古典吉他的教學，單純的演奏音樂，感受合奏曲的優美。	黃竹懋	\$1200	7/8
四	19:00~21:00	烏克麗麗親子班	Ukulele 的聲音充滿夏威夷風情，造型輕巧可愛且便於攜帶，透過教學輕鬆學會自彈自唱。 (需國小一年級以上，同一家人第二位半價)	劉詠瑜	\$1200	7/10
四	09:00~10:40	古箏精進 A	以古箏優美、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	7/10
	10:40~12:20	古箏精進 B			\$1200	
六	20:00~21:40	古箏智慧			\$1200	

嘉義博愛社區大學暑假系列課程



主辦單位：財團法人佛光淨土文教基金會

日期：2014.07.07~2014.08.30(共 8 週)

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
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。(需自付茶資)	莊嫻娟	\$1200	7/9
三	19:30~21:10	魔球有氧皮拉提斯	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。(請穿著乾淨球鞋及自備瑜珈墊) 講師：吳宜樺(代課老師：賴巧青)		\$1200	7/9
三	19:30~21:10	曲線雕塑初階	運用身體延展性，結合音樂曲目，訓練全身各部份分開運用，達到瘦身雕塑效果。	江美玉	\$1200	7/9
三	09:30~11:10	活力瑜珈 A	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。(請自備瑜珈墊)	袁欽娥	\$1200	7/9
五	19:30~21:10	活力瑜珈 B			\$1200	7/11
一	17:30~19:10	活力瑜珈進階			需上過初階班，且一周練習瑜珈 2 天以上，有自我挑戰精神，運動機能佳者。(請自備瑜珈墊)	\$1200
三	19:30~21:10	流動瑜珈 B	訓練核心內力、增進脊柱彈性及各部肌肉力量，配合呼吸提升專注力與心靈沉靜。(請自備瑜珈墊)		\$1200	7/9
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。(請自備瑜珈墊)	涂月琴	\$1200	7/9
二	19:00~20:40	體適能瑜珈 B			\$1200	7/8
三	14:00~15:40	體適能瑜珈 C			\$1200	7/9
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	7/11
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	7/10
	19:00~21:00	歡唱健身 B			\$1200	
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)	羅中傑	\$1200	7/11
	14:00~16:00	喜樂歌唱班			\$1200	
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	7/12

兒童

星期	時 間	課 程	內容簡介	講 師	學費	開課日期
三	14:00~15:40	作文低年級	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	7/9
六	14:00~15:40	作文高年級	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	7/12
	15:40~17:20	作文中年級	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	