



嘉義博愛社區大學104年暑期班招生簡章

佛學課程 ※佛學課程在圓福寺上課

星期	時間	課程名稱	課程起訖	講師	學費
一	19:30~21:10	學佛行儀	07.06~07.27共4周, 8小時	有祥法師	600
三	09:30~11:10	抄經班-父母恩重難報經	07.08~08.26共8周, 16小時	有林法師	1200
三	19:30~21:10	兒童禪修	07.11~08.29共8周, 8小時		妙晴法師

理財

星期	時間	課程名稱	課程起訖	講師	學費
一	18:40~21:40	股市籌碼分析	07.06~08.24共8周, 16小時	李允中	1800
內容簡介 學會解讀分析財經新聞, 擅用網路分析工具, 節省摸索時間。(講義費自付)					

歌唱

星期	時間	課程名稱	課程起訖	講師	學費
四	09:30~11:30	歡唱健身A	07.09~08.27共8周, 16小時	梁冰漪	1200
四	19:00~21:00	歡唱健身B	07.09~08.27共8周, 16小時	梁冰漪	1200
內容簡介 以丹田之力唱出美聲, 瞭解五線譜及簡譜, 透過每週不同歌曲的提升歌唱水準。(65歲以上600元)					
五	09:00~11:00	歡樂歌唱	07.10~08.28共8周, 16小時	羅中傑	1200
五	14:00~16:00	喜樂歌唱	07.10~08.28共8周, 16小時	羅中傑	1200
內容簡介 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600元)					

生活紓壓

星期	時間	課程名稱	課程起訖	講師	學費
二	19:00~21:00	身心靈SPA經絡紓壓	07.07~08.25共8周, 16小時	余秋慧	1200
內容簡介 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(需自付材料費850元)					
四	19:00~21:00	經絡鬆筋養生保健	07.09~08.27共8周, 16小時	沈宣妤	1200
內容簡介 透過鬆筋保健, 以達到預防保健的效果。					
六	09:30~11:30	經絡氣功養生	07.11~08.29共8周, 16小時	潘文惠	1200
內容簡介 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。					
三	19:00~21:00	茶道與生活美學	07.08~08.26共8周, 16小時	莊嫻娟	1200
內容簡介 藉由各種茶葉的介紹、茶席的擺設, 瞭解茶道的文化。(茶資自付)					
三	19:00~21:00	感動人心說話藝術	07.08~08.26共8周, 16小時	魏世強	1200
內容簡介 彼此互相學習, 激勵領導引發自信, 逐步活用簡報溝通術。					
四	18:45~20:45	崑曲基礎課程	07.09~08.27共8周, 16小時	曾子津	1200
內容簡介 推廣、傳承崑曲戲劇文化, 提昇藝術欣賞水平與鑑賞的興趣及習慣。					

主辦單位：財團法人淨土文教基金會

洽詢電話：05-2325982

上課地點：嘉義市博愛路二段241號

注意事項：

1. 新生請攜帶一寸照片2張, 另有報名費300元。

2. 退費請攜帶收據, 收據遺失將扣工本費100元, 課程進行一半將不受理退費。

日語

星期	時間	課程名稱	課程起訖	講師	學費
二	19:30~21:10	生活日語初級II	07.07~08.25共8周, 16小時	王燕瓊	1200
內容簡介 從大家說日本語第18課開始上課。					
三	19:30~21:10	生活日語中級	07.08~08.26共8周, 16小時	王燕瓊	1200
內容簡介 從大家說日本語第37課開始上課。					
五	19:30~21:10	生活日語基礎I	07.10~08.28共8周, 16小時	王燕瓊	1200
內容簡介 從大家說日本語第1課開始上課。					

資訊生活

星期	時間	課程名稱	課程起訖	講師	學費
三	19:00~21:00	手機平板進階	07.08~08.26共8周, 16小時	簡國雄	1200
內容簡介 學習使用手機平板APP。					
六	19:00~21:00	會聲會影	07.11~08.29共8周, 16小時	沈吉木	1200
內容簡介 學會各式影音檔案的編輯、DVD、CD的製作以及照片的編修。(講義費自付)					
五	09:00~11:00	不一樣的基礎攝影	07.10~08.28共8周, 16小時	李文華	1200
內容簡介 課程著重取景、構圖、及簡化、善用光影及建構空間, 簡單相機就可拍攝出美麗的照片。(相機自備)					

樂器

星期	時間	課程名稱	課程起訖	講師	學費
五	19:00~21:00	樂琴~古琴彈唱	07.10~08.28共8周, 16小時	李佳蕙	1200
內容簡介 古琴, 又稱五弦琴, 除了低沉渾厚的音色外, 琴歌也是古琴藝術的魅力, 邊彈邊吟唱。(樂器請自備)					
二	19:00~20:40	歡樂二胡初階	07.07~08.25共8周, 16小時	康盛友	1200
內容簡介 藉由按指、快速換弦、連弓及換把練習學習較為進階的二胡指法。(需自備樂器及自付講義費)					
三	19:30~21:10	歡樂二胡入門II	07.08~08.26共8周, 16小時	康盛友	1200
內容簡介 教您快速入門二胡, 拉出圓潤好聽的音色。(需自備樂器及自付講義費)					
四	09:00~10:40	古箏精進A	07.09~08.27共8周, 16小時		1200
四	10:40~12:20	古箏精進B	07.09~08.27共8周, 16小時	沈秋秀	1200
六	20:00~21:40	古箏智慧	07.11~08.29共8周, 16小時		1200

手作

星期	時間	課程名稱	課程起訖	講師	學費
五	19:00~20:40	點心烘焙-糖果	07.10~08.28共8周, 16小時	吳佩璇	1200
內容簡介 花生貢糖、芝麻堅果酥糖、南瓜籽酥糖、薄燒海苔夾心酥、花生軟糖、杏仁酥糖、夏威夷果軟糖、蔓越莓餅乾(材料費共1600元)					
三	19:00~20:40	點心烘焙-西點	07.08~08.26共8周, 16小時	吳佩璇	1200
內容簡介 奶酥餅乾、奶酪、泡芙、杯子蛋糕、杏仁片、茶凍、水果塔、紅豆天使蛋糕					
四	18:30~21:30	中式麵食	07.09~08.27共8周, 24小時	吳佩璇	3600
內容簡介 蛋黃酥、菊花酥、綠豆椪、蘇式豆沙月餅、桃酥、台式豆沙月餅、廣式月餅、鳳梨酥(材料費共1200元)					
四	09:30~11:30	日式蔬食料理入門	07.09~08.27共8周, 16小時	王俊欽	1800
內容簡介 糙米燕麥飯、黑木耳露、壽司薑、豆皮壽司、羊排紅豆飯、昆布甘露煮、昆布蔬菜湯、日式福袋湯麵、薑黃味噌湯、薑黃飯、綜合泡菜、紫米燕麥粥					



嘉義博愛社區大學104年暑期班招生簡章

運動健身

星期	時間	課程名稱	課程起訖	講師	學費
一	10:00~11:40	保健正位瑜珈入門	07.06~08.24共8周, 16小時	林佳君	1200
	內容簡介	身體為主角, 體位法為配角, 瞭解身體、保養關節、活化筋骨、增強肌力。(請自備瑜珈墊)			
四	10:00~11:40	保健正位瑜珈初階	07.09~08.27共8周, 16小時	林佳君	1200
	內容簡介	延續基本理念加強體位法練習, 改善身體活動度、肌耐力、肌肉與關節彈性。(請自備瑜珈墊)			
一	17:30~19:10	活力瑜珈進階	07.06~08.24共8周, 16小時	袁欽娥	1200
三	09:30~11:10	活力瑜珈A	07.08~08.26共8周, 16小時		1200
三	19:30~21:10	流動瑜珈	07.08~08.26共8周, 16小時		1200
五	19:30~21:10	活力瑜珈B	07.10~08.28共8周, 16小時		1200
	內容簡介	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)			
三	19:30~21:10	曲線雕塑初階	07.08~08.26共8周, 16小時	江美玉	1200
	內容簡介	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。			
三	19:30~21:10	體適能瑜珈A	07.08~08.26共8周, 16小時	涂月琴	1200
二	19:00~20:40	體適能瑜珈B	07.07~08.25共8周, 16小時		1200
三	14:00~15:40	體適能瑜珈C	07.08~08.26共8周, 16小時		1200
	內容簡介	依據運動傷害之預防及復健醫學設計課程, 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)			
五	19:00~20:40	動力有氧&皮拉提斯	07.10~08.28共8周, 16小時	涂月琴	1200
	內容簡介	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。(請穿著乾淨球鞋及自備瑜珈墊)			

兒童課程

星期	時間	課程名稱	課程起訖	講師	學費
五	16:20~17:10	幼兒唱跳律動入門	07.10~08.28共8周, 8小時	林佳君	600
	內容簡介	開發幼兒肢體的想像細胞, 從舞蹈遊戲與肢體開發遊戲中結合簡單的、歌謠、童詩、繪本開心玩身體。(4-6歲無舞蹈基礎可)			
五	17:10~18:00	熱舞工坊入門	07.10~08.28共8周, 8小時	林佳君	600
	內容簡介	跟隨著台灣、美國、韓國流行的音樂及舞蹈, 感受著年輕的文化與脈動。(無基礎可)			
二	16:20~17:10	幼兒芭蕾舞入門	07.07~08.25共8周, 8小時	林佳君	600
	內容簡介	開發幼兒肢體的想像細胞, 從舞蹈遊戲與肢體開發遊戲中結合簡單的芭蕾舞基本站姿走及路跳躍移動的姿態。(4-6歲無舞蹈基礎可)			
二	17:20~19:00	兒童芭蕾舞初級I	07.07~08.25共8周, 16小時	林佳君	1200
	內容簡介	從模仿與舞蹈遊戲中學習正確且簡單的芭蕾舞基本動作。(7-9歲無舞蹈基礎可)			
二	19:00~20:40	兒童芭蕾舞初級II	07.07~08.25共8周, 16小時	林佳君	1200
	內容簡介	從正確且簡單的基本動作中累積芭蕾舞優雅的姿體語彙。(8-10歲有舞蹈基礎)			
三	17:00~18:40	兒童芭蕾舞中級表演	07.08~08.26共8周, 16小時	林佳君	1200
	內容簡介	中級課程難度漸漸增加, 並依程度加上硬鞋練習, 詮釋舞碼的種類更趨多元, 以培養不同性質的舞蹈肢體語彙			

星期	時間	課程名稱	課程起訖	講師	學費
六	18:00~19:40	兒童舞蹈表演班	07.11~08.29共8周, 16小時	林佳君	1200
	內容簡介	以大單元的方式結合現代舞、民族舞蹈為課程的元素, 讓已經有基礎愛跳舞的孩子們多元接觸舞蹈表演藝術。			
六	14:00~15:40	兒童作文高年級	07.11~08.29共8周, 16小時	何依霓	1200
	內容簡介	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、心情等學習短文速寫。			
六	15:40~17:20	兒童作文中年級	07.11~08.29共8周, 16小時	何依霓	1200
	內容簡介	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。			
三	10:00~12:00	兒童作文低年級	07.08~08.26共8周, 16小時	何依霓	1200
	內容簡介	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。			
六	10:30~11:30	日式蔬食親子班	07.11~08.01共4周, 4小時	王俊欽	800
	內容簡介	三角飯糰、豆皮壽司、蘿蔓奶酪、繽紛馬鈴薯沙拉			