彰化縣政府【鹿秀社區大學-鹿港分校】108 年度春季班簡章

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：鹿港鎮公所、福興鄉公所、鹿港國中。

四、報名期間：108.02.18～108.03.09 【下午2:00開始受理】

五、招生對象：年滿十八歲,無其他限制,皆可報名。

六、上課地點：鹿港鎮圖書藝文中心

※ 3/5 前報名
新生 9 折
舊生 8 折

七、報名須知：

1、舊學員報名請攜帶學員證【無學員證者視為新生】

2、新學員請繳：身份證正反面影本、照片 1 吋二張。

3、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。

※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。

八、上課日期：108年03月11日起至108年07月13日(共18週 含公共參與週及成果發表週)

九、收費標準：依據「彰化縣社區大學收費標準」辦理。

1、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

2、保險費：每人每期100元（**確保學員之安全,依縣府規定,所有學員皆需投保**）

3、學分費：【優惠方案 僅擇一使用】【每星期上課一次,每次五十分鐘 即為一學分】

①新生：每學分 1000 元②舊生：憑學員證每學分 900 元③身心障礙、低收入戶,每學分 500 元。

④65 歲以上(民國 43 年 3 月以前出生者),每學分 500 元(請出示身份證)

⑤原住民、新住民,每學分 650 元(請出示證明文件正本)

⑥本校現任教師可選讀簡章所列免學費課程一門；其餘課程,每學分 500 元。

4、旁聽費：新臺幣 250 元。【限一堂, 30 人額滿即不開放旁聽；課程進行中不得攝影、錄影、錄音】

5、雜　費：①卡拉 OK 器材維護費每課全期 100 元。②冷氣費：每課全期 100 元。
③烹飪瓦斯電氣費：每 1 學分 100 元。④電腦維護費：每課每學分 200 元(含冷氣)。

6、代收代辦費：課程所需「書籍、材料」費,需學員自行負擔。

7、選修免費、優惠課程配合事項：

①選修一門免費課程,需搭配付費課程一門；預收 1000 元保證金。

②課程結束後,缺課未逾總時數 1/4(含公共週),且依規定繳交該課程相關報告或成果者,可憑收據辦理退費。

③若未搭配付費課程,每學分以 500 元收費, 並依規定繳交該課程相關報告或成果。

十、退費標準：憑「繳費收據」及身份證（代理人及本人皆需備查）。【依彰化縣社區大學收退費標準規定辦理】。

1、開學二週內(3/11~3/23)辦理退選課程,申請退選者全額退費(不含報名費、保險費)。

2、加退選期限：未逾全期 1/2 者,按未上課週數比例退還；逾全期 1/2 者,不予退費。

十一、所有課程,除因不可抗力因素停課或教師請假外,學員不得以個人之任何理由要求調補課。

十二、報名處：鹿港鎮圖書藝文中心 3F（鹿港鎮龍舟路 22 號 護安宮後方）

十三、諮詢專線：7785218（請於受理時間內來電）

十四、受理時間：週一～五 14：00 ~21：00；週六 09：00 ~16：00 週日休息

【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】

【社區發展課群】

主辦單位：彰化縣政府　　承辦單位：建國科技大學　　協辦單位：鹿港鎮公所、福興鄉公所、縣立鹿港國中

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	樂活趣味打擊秀	李貫群 老師 社區大學講師 大丈夫樂團-鼓手	雙手,除了好奇去探索外,更被賦予無限的創造力,敲敲打打更是人類祖先最早的溝通方式,透過簡單、易學的創意打擊教學系統,滿足最原始的本能,達成音樂養成的終極目標。【免學費,需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
2.	樂活趣味律動打擊秀	李貫群 老師 社區大學講師 大丈夫樂團-鼓手	敲打是最原始的溝通。透過簡單的創意打擊節奏及應對的自然律動,滿足人類最原始的天性,達成身體與原始節奏協調終極目標。【免學費,需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
3.	健康社區～ 樂活養生行動教室	江麗津　老師 社區瑜珈教師	樂活養生,關懷社區。簡易律動。輕鬆紓解生活壓力。落實社會福利。【免學費,需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
4.	社區韻動樂太鼓	林奕宏老師 鐵娘子樂太鼓教師團領隊	簡化傳統太鼓打法,結合現代,流行樂,搭配,體適能律動所獨創的擊鼓舞姿,編撰成為新運動課程,推廣為韻動樂太鼓,搖滾的曲風,多鼓合擊,更能表現鼓團的熱力與青春！【免學費,需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
5.	社區活力樂太鼓	楊雯綾　老師 鐵娘子樂太鼓教師團	漸進式教學,結合流行音樂,輕鬆練習,培養感情,凝聚共識,擊鼓訓練四肢協調,兼具運動及娛樂雙重收穫強化健康快樂的生活。【免學費,需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
6.	北管~掛金牌	曾躍泉 老師 梨芳園北管館閣子弟 南北管戲曲館北管講師	北管文化內涵深厚,與傳統文化息息相關。由唱曲開始,了解曲目文化,建立自信心。說出北管使用語言;練讀鑼鼓經;識讀北管工尺譜;熟悉北管重要曲牌、板腔、唱腔;了解北管與庶民生活相關的文化習俗。【免學費,需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
7.	社區特色創意學習~ 鶴拳樂活操	柯美利　老師 杜志龍　老師 武術專任教師	提倡長者運動風氣與水準,配合傳統藝文武術傳授,用表演引導長者的勇氣,展現套路與對練的訓練,鍛鍊身心意志,強身健體。【免學費,需義務配合指定演出二次】	【社區合作課程】 ※歡迎社區申請
8.	鹿秀志工(活動展演組) 行動故事劇場	柯美利老師 僑光科技大學劇本寫作教師	劇團是通力合作的一個團隊,共同的目標、主題透過表演、訓練、編劇技巧、角色排練,進而呈現一種專業的表演模式。【免學費,需義務配合指定演出二次】	星期四 下午 2:00~3:50 【2學分】【免學費】
9.	鹿秀混聲合唱團	鄭姍姍 老師 蘭音合唱團　教師 專職音樂　教師	1.腹式呼吸之學習與運用。2.合唱曲之和聲演唱及聆聽。3.團隊精神之發揮。【需義務配合指定演出二次】	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】【免學費】
10.	植物有機栽培	黃耀貞 老師 植物病蟲害 植物種植技巧 植物繁殖技術 專任教師	植物種植技巧;破解網路錯誤資訊;種植問題解惑;自製廚餘有機肥技術;正確使用生物農藥、有機肥料,友善環境,為地球盡一份心力。【期末需繳交團隊報告一份】	星期一 下午 2:00~3:50 【2學分】【五折】
11.	社區全紀錄~ 用相機寫社區日記	胡宇全 老師 台灣攝影學會博學會士	透過鏡頭訓練觀察力、培養創作力、發揮想像力、掌握決定性瞬間是攝影成功關鍵,以相機記錄社區,用照片訴說社區感人故事；傻瓜相機也能有好作品。【期末需繳交指定作品】	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】【五折】
12.	社區快樂農場~ 有機農業實作班	賴茂勝　老師 社區大學教師	親手栽有機蔬菜,除了提升農村競爭力,又能綠化及美化環境！並讓學員從有機栽培中,學習生機飲食,達到養生與分享的喜悅！	星期六 下午 2:30~4:20 【2學分】

【工藝美學課群】

主辦單位：彰化縣政府　　承辦單位：建國科技大學　　協辦單位：鹿港鎮公所、福興鄉公所、縣立鹿港國中

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	傳統玉石雕作～入門【限16人】【材料自付】	王文新 老師 彰化縣文化局玉雕講師	提供原石或實物,解析玉石紋理結構、內含物來認識玉的A、B、C、D之分類。透過實物雕作,研磨過程與玉對話。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期二 晚上 7:50~9:20 【2學分】【免學費】
2.	輕鬆學文創品牌與包裝視覺設計	黃崇堯 老師 文創公司設計總監	視覺設計及文創故事,可為商品帶來商機。包裝不只具美感,更要符合商質一致性,強化商品形象；在眾多商品中脫穎而出。本課程從品牌故事與包裝設計,從美學、創意、實用等面向,帶領你發想策畫與實作！【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期二 晚上 7:00~8:50 【2學分】【免學費】 材料自付
3.	傳統技藝~漆藝	洪珮慈　老師 國立雲林科技大學 文化資產維護系碩士	透過漆器技法簡介及實作,帶領學員認識及了解傳統漆藝技術。包含金屬線鑲嵌技法及描彩技法等漆器紋飾製作。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期三 晚上 7:50~9:20 【2學分】【免學費】 材料自付
4.	木雕藝術實作	黃紗榮 老師 台灣區木雕藝術創作比賽首獎 黃紗榮木雕坊	透過實作木雕的技法、刀具應用等初步了解。認識木材紋路了解材質及構圖的關聯性以利作品的保存。兼具理論與實作,讓學員從做中學。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期三 晚上 6:30~9:20 【3學分】【免學費】 材料自付
5.	古意鹿港～傳統編結設計	施寶容 老師 編織工藝館結藝教師 鹿港知名結藝家	認識傳統編結與西方結藝差異;珍視傳統文化,訓練工藝專注及耐性的培養;女紅藝術的細緻、顏色、配件、大小、型態的配置。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】【免學費】 材料自付
6.	傳統錫器傳研～入門	李政豪　老師 錫工藝教師 【上課處:教師工作室】	「錫」是一般人想學而無法入門的課程,藉由社大的平台,認識傳統錫藝、研習基本工法。將傳統錫器無止盡發揚。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期四 晚上 6:30~9:20 【3學分】【免學費】 材料自付
7.	水印木刻版畫	陳錫閔　老師 版畫創作者	版畫製作流程需有美學概念及工藝的技能,更能有親自製作的參與感,學員能由過程學習中取得身心靈的滿足與品味。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】【免學費】 材料自付
8.	創意刺繡	賴李淑蘭 老師 中部資深刺綉工藝家	刺綉是歷史悠久的傳統女紅藝術,在繁忙的社會中有穩定情緒的療癒功能,除了基本針法,還能學習到配色要領,並學習到愛物惜物的美德,提昇工藝的價值。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期六 上午 9:00~10:50 【2學分】【免學費】 材料自付
9.	繡線花	施雅茹 老師 鹿港春仔花教師	結合異材質,在材料、技法上變化創新。保留傳統工藝,融入現代思維,讓傳統工藝能與時俱進,不會淹沒在現代速成而商業化的洪流中,保留技術傳承文化。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期六 下午 2:00~3:50 【2學分】【免學費】 材料自付
10.	傳統錫器傳研～初階	李漢卿 老師 故宮博物院錫器修復講師 【上課處:教師工作室】	從溶錫漿灌鑄到作品完成全套錫器傳授,從錫家具（日常生活用品）晉升到祭祀用品的區分和製作,確實的把基本工夫學精,成為第二專長。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期一 晚上 6:30~9:20 【3學分】【五折】 材料自付
11.	翻轉舊衣玩手作	鄭尤君　老師 創藝愛布搭工作室 手作工藝工作者	宣導環保的重要性,讓舊衣物有再被利用的價值;環保資源經過改造,仍可應用於生活美學、工藝藝術。環保的公共議題、社區服務、務實節約。提升美學素養。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期二 下午 2:00~3:50 【2學分】【五折】
12.	傳統玉石雕作～初階【限16人】	王文新 老師 彰化縣文化局玉雕講師	剛入門的學員對雕刻技巧已有概念,繼續延續此項課程更能學習到能雕刻自賞或買賣之本能。做好材料了享有美譽傳家的實品。【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】	星期二 晚上 6:00~7:40 【2學分】【五折】 材料自付

~~ 推展終身學習心，延續鹿秀文史風 ~~

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
13.	傳統技藝捏麵人	王清榮　老師 傳統捏麵技藝 教師	藉社大推廣，推廣沒及傳承落的民間技藝，將先人留下的智慧永遠保留傳承。除了學一技之長也能結合手到、心到、眼到靈活運用，並了解捏麵這項傳技藝的歷史。**【期末需繳交團隊報告一份或作品一件】**	星期二 晚上 6:00~7:40 【2 學分】【五折】 材料自付
14.	和諧粉彩與黏土之生活運用~療癒您的心	郭芹汝 老師 工藝美學 教師	日本和諧粉彩指繪療癒及輕黏土課程，透過簡單的繪畫方法及手作技術來表現出創作者內在的色彩，為創作者帶來內心和諧、寧靜和喜悅，並能運用於日常生活之實用物品上。	星期一 上午 10:30~12:10 【2 學分】
15.	布緞髮飾輕手作	李至純 老師 屏東科大-服飾科學管理系 手作工作者	培養第二專長，可作為自創飾品品牌基石。低成本玩手作，不需特殊工具與高額材料費。激發創意，培養色彩搭配與獨立創作的能力。	星期一 下午 1:30~3:20 【2 學分】
16.	鄉村布娃娃	鄭慧妹 老師 中山大學中國文學碩士 動靜工坊	重拾童心，在手作布娃娃中展現創意和想像力。學習製作布娃娃的各種技巧。在一針一線中、安於當下，享受靜心的愉悅！	星期一 下午 2:00~3:50 【2 學分】
17.	創意花藝	張儷齡 老師 美國芝加哥花藝學校教授資格、社大專任講師	古典日式禪風的花道，增添生活風采；以大地縮影的盆栽組合，如戶外景緻移入宅的歐式寫景；浪漫華麗的美式風格。	星期一 下午 2:00~3:50 【2 學分】
18.	皮雕手工創作	高綾懌 老師 彰化市農會-彰化縣文化局講師	皮雕融合雕刻技巧與美學概念，在生活、藝術上皆可運用。熟練皮雕工具的操作，注重陰影深淺度、顏色的漸層，重視學員創作。	A/一午3:30~5:20 B/一晚7:00~8:50 【2 學分】
19.	書法賞析與習作社 【原社員優先報名】	黃政彥 老師 慈濟大學社教中心講師 鹿江詩書畫學會顧問	透過賞析與臨摹過程以明瞭大師之功力，以吸取精華而習作，用方便法門引示書畫與佛法之源，攝心一處，提昇心靈，輕安自在。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
20.	楷隸行書法初學	許文共 老師 彰化縣藝術學會常監文昌國小書法教師	提倡文字藝術之美，廣泛運用於生活中，生活即藝術深化人心。	星期二 上午 9:00~10:50 【2 學分】
21.	木器燒烙畫	林秋宏 老師 社區大學 講師	燒烙畫是種作畫方式，使用最少的工具，却有最多筆法技巧，是門藝術也是技能。需有耐心與良好的學習態度，不斷練習，終能完美呈現作品與實用價值。	星期二 下午 2:00~3:50 【2 學分】
22.	揮灑生活之美~ 素描 油畫 水彩	施二元 老師 國立藝專三專畢業 社區大學講師	無壓力的學習。可隨個人喜好來選擇課程內容。此課程是凡走過必留痕跡，隨著年紀增長，可以有許多作品供回憶並與晚輩一起賞析。	A 二午2:00~3:50 B 五晚7:00~8:50 【2 學分】
23.	生活家飾彩繪班	林秋宏 老師 社區大學 講師	美化居家生活，豐富人生，亦可改造二手家具飾品，創造器物的第二春。不需美術基礎即可上手，現場實地教學指導。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
24.	池坊花道暨時尚花藝	張儷齡 老師 美國芝加哥花藝學校教授資格、社大專任講師	運用時尚流行色彩及手法表現典雅簡約風格，蘊含大地哲理枝禪風。透過一花一葉傳遞自我心情，培養心靈的鑑賞眼光。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
25.	創意串珠 DIY 社	陳麗鳳 老師 社區大學專任講師	針對美學與創意，為有興趣的學生提供學習機會，並藉由課程內容設計，豐富藝術學習，提升美學工藝品質，滿足學習需求，擁有成就感，發揮潛能，永續創新。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2 學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
26.	享受慢時光~漫遊色鉛筆	許雅婷 老師 台南科技大學 美術系 美術工作者	色鉛筆隨性、攜帶方便、易上色，是學習放慢腳步、慢活的最佳媒材。開心畫畫玩耍，享受繪畫樂趣，學習靜心，將光影的豐富色彩極致呈現。	A三早 9:00~10:50 B六晚 7:00~8:50 【2學分】
27.	國畫賞析與習作社 【原社員優先報名】	黃政彥 老師 慈濟大學社教中心講師、鹿江詩書畫學會顧問	透過賞析與習作，以方便法門引伸藝術與佛法理念，攝心一處，快樂學習，提昇自己。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】
28.	美國金屬藝術線編織	許麗鈴 老師 社區大學 講師	時下的文明壓力衍生浮躁不安，金屬線藝術在纏繞過程中訓練耐心，線路的構思、走向，培養思維，進而創造自信心。不定期帶領學員義賣及公益，落實取自社會回饋社會的理念。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】
29.	毛線編織初學	賴李淑蘭 老師 資深刺繡女紅藝術工藝家	毛線為基底，鉤編出各種花色圖樣。將簡單的技巧結合變化出創意作品。可做胸針、披肩、提袋、帽子等。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】
30.	時尚包設計打版與拼布製作	楊雪玉 老師 職訓局產投拼布講師	時尚包，包款布料機能性分類、尺寸比例計算、打版理論講解、實物大紙型整體黏合、各類包款剪裁、車縫製作技巧　。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2學分】
31.	日本再生紙籐編	劉素萍　老師 紙籐工藝教學指導	複合式教學，這用不同素材和多種編織技巧，融合生活美學，這用與個性化設計，打造個人專屬風格。	星期六 上午 9:00~10:50 【2學分】
32.	書法初階	蔡旺利 老師 社區大學 講師	修身養性。加強手眼協調。提升觀察力。親近書法世界，體會漢字之美，培養人文氣息。	星期六 上午 9:00~10:50 【2學分】
33.	皮雕花卉雕刻進階	高綾懌 老師 彰化市農會、彰化縣文化局講師	適合具皮雕基礎者。熟練工具操作、陰影深淺、染料特質、染繪技巧。從雕刻到染色，研究花的姿態、構圖、美感、色彩。透過皮革雕刻，展現花卉賞心悅目的樣貌。	星期六 上午 10:00~11:50 【2學分】
34.	寫意花鳥~國畫基礎 【連續上課】	傅意雯 老師 社區大學講師	用簡練概括的筆墨及色彩，畫出各種花魚鳥蟲，綜合運用勾勒、勾花、點葉、暈染等方法，「古為今用，洋為中用」多方嘗試，讓傳統變得驚豔。	星期六 下午 3:30~5:10 【2學分】
35.	黏土拼貼手作	何淑蘭　老師 彰化市圖、美港社大、鹿秀社大講師	用三原色與黑白混合出各種顏色，運用各種不同捏塑技巧及上色能力，表達出藝術的內涵，提升作品創作的完美，提升創作能力與生活樂趣，作品可應用於居家美化、送禮、婚禮小物……。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2學分】
36.	中國山彩畫(基礎班)	尤祖平 老師 國立台灣藝術學院美術系 桌球教練	了解毛筆的特性，近而達到詩中有畫畫中有詩的境界。而且學習水墨畫可以修身養性，達到真善美的境界，讓整個鹿港充滿藝術與人文的氣息。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2學分】
37.	時尚布感織帶包款編織	彭珮絨 老師 鹿藝會 編織與種子彩繪講師	編織種類繁多，以最新的打包帶素材<布感織帶>為創作媒介，並輔以美學觀念教導，將傳統織帶與現代藝術結合，在學習才藝中，讓我們有機會將這傳統技藝延續下去，發揚傳統編織文化！	星期六 晚上 7:00~8:50 【2學分】

【養生保健課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間

1.	LDS 健康快樂超慢跑社	田雲傑 老師 超慢跑推廣者	找出自己的速度,任何人都可以跑得輕鬆、跑得愉快,不會跑得氣喘吁吁,連「運動白痴」都會愛上的運動!**【溫馨提醒:有心血管疾患、關節疾患或年齡七十歲以上之民眾,請斟酌自身體力】　【期末需交團體報告一份】**	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】【五折】
2.	西班牙拉丁風情舞	湯湘湘 老師 國標舞職業組十項全能現役選手	西班牙舞風,伴隨音樂震撼,激昂,藉由腳踢躂,甩裙徜徉大地草原,舞弄風情,舞出神采飛揚,舞出自信,亮麗!	星期一 上午 10:00~10:50 【1 學分】
3.	健康養生瑜珈	劉靜蓉老師 社區大學講師、空中大學生活科學系講師	啟動內在自癒力,增強神經系統平衡穩定。改善睡眠品質、增強免疫力。增進人體關節活動角度協調性,增強肌力肌耐力保護關節骨骼,預防跌倒扭傷。強化身心靈,體驗幸福能量。	A 星期一午 B 星期五 午 2:00~3:50 【2 學分】
4.	滾輪有氧	許雅琴 老師 國立台灣體大體育學系社區大學瑜珈教師	有氧搭配節奏音樂,享受運動效果,再利用滾輪按摩讓血液循環更好。初學者也很容易跟得上。輕鬆又快速達到瘦身燃脂的效果。	星期二 下午 1:30~2:20 【1 學分】
5.	太極瑜珈	許雅琴 老師 國立台灣體大體育學系社區大學瑜珈教師	瑜珈可以改善體格反映心靈,同時有助於改善免疫力系統,希望可以藉由瑜珈讓學員有舒緩壓力,放鬆心情之效果。	星期二 下午 2:30~3:20 【1 學分】
6.	腳底按摩	郭典育 老師 養生保健教學	針對穴位指壓與腳底按摩保健者所設計,課程包含:日常生活穴位保健、常見疾病之指壓按摩腳底按摩保健。以增強自我免疫,習得一技之長。	星期一 晚上 6:00~6:50 【1 學分】
7.	塑身樂活極球 【球自備】	陳威儒 老師 社區大學舞蹈教師	以氣功球為基礎,用赤足訓練,進行心肺適能/肌肉適能/柔軟度。含低衝擊有氧、太極、氣功、平衡及核心訓練、彼拉提斯,初級瑜珈。搭配流暢多變的手部運動,增加協調性及專注力。	星期一 晚上 6:00~6:50 【1 學分】
8.	燃脂塑身愛派對	陳威儒 老師 社區大學舞蹈教師	將拉丁美洲流行的名間舞蹈,融合串聯成有氧訓練,不同屬性及風格的拉丁美洲音樂和舞蹈,可增加節奏感及律動感和協調性,也能提升自信!	星期一 晚上 7:00~7:50 【1 學分】
9.	經絡養生保健	吳美茶 老師 社區大學講師	經絡是中國人幾千年的智慧。經絡系統聯絡我們的五臟六腑,關節百骸,只要正確疏通經絡就可以快速改善疼痛,促進血液循環,增強各組織細胞的再生與代謝,提高免疫機能,達到保養效果。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
10.	自然養生氣功	陳佳南 老師 彰化縣國術協會 教練	讓筋骨關節退化之問題,能夠得到修護與改善。讓體內含氧量增加,強壯臟腑、增強免疫力,讓腦波平靜,改善失眠憂鬱等。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
11.	流動瑜珈 (Yoga flow)	阮甄真 老師 社區大學講師	瑜珈提供了全面性的運動,伸展強化、調和身體,幫助重整和改善身體健康。同時,YOGO 還能讓練習者心中更平靜與穩定。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
12.	詩情畫意說藥草	高一忠 老師 考試院中醫師檢定及格 社區實用中醫藥講師	認識自我體質,意識身體發出的警訊。提供正確中草藥知識,落實預防重於治療新觀念。藥補不如食補,用藥膳照顧家人的健康。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
13.	哈燒韓國 MV	陳威儒 老師 社區大學舞蹈教師	讓學習者敢跳,跳得開心,運用身體及放開身體體力、舞蹈技巧、舞感、連貫性的教學,將所學串成舞蹈。將熱舞,結合流行元素,讓學員充沛的體能,可以得到適當的發揮。	A 星期一 晚上 8:00~9:50 B 星期六 上午 8:40~10:30 【2 學分】
14.	活力瑜珈	江麗津 老師 社區瑜珈教師	瑜珈是綜合的身心練習,關鍵在從每一個動作裡學會正確使用身體。長期緊繃的部位得以放鬆,新陳代謝、氣血循環變更好。	星期二 上午 9:30~11:20 【2 學分】

15.	腳底按摩基礎	蔡榮文 老師 社區大學養生保健教師	現在文明病特別多，環境汙染，因此在正統醫學治療外，腳底按摩可以提供輔助。天然無副作用，一家一人會，可以省下不少醫藥費。	星期二 下午 2:00~3:50 【2 學分】
16.	拉丁風運動舞 【限女性】	江麗津 老師 社區瑜珈教師	無須舞蹈基礎；展現拉丁舞魅力；透過音樂、美感、力道的引導，培養整體感與契合度；詮釋身體語言表現。	星期二 下午 2:00~3:50 【2 學分】
17.	Zumba 有氧健身舞	劉妤庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師	結合健身操與拉丁舞蹈的有氧運動，充滿活力且熱絡、奔放的高效運動，能增強心肺功能。	星期二 下午 4:20~5:10 【1 學分】
18.	TABATA	章永欣 老師 健身專業教練	運動後繼續燃燒卡路里；這種高強度間歇訓練，每 20 秒的運動間只有 10 秒休息時間；如此短的間隔是無法讓你完全恢復體力的，這也是為什麼它非常適合用來訓練肌耐力以及維持身型。	A 二4:00~4:50 B 四 4:00~4:50 【1 學分】
19.	新體適能有氧	劉妤庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師	有氧運動著重於動作反覆練習，因簡單易學又可訓練體能及加強心肺功能，所以能夠達到運動健身的目的。	星期二 下午 5:20~6:10 【1 學分】
20.	時尚愛美運動~ 印度寶萊塢舞 【連續上課 100 分鐘】	林金禪 老師 中華民國體育運動總會 丙乙級合格教練裁判	提倡全民運動健康概述生活與文化對舞蹈發展的影響。經由身體簡單的律動，拉近學員們與舞蹈的距離. 慢慢由淺至深加入身體技巧，充份感受印度舞特有的魅力與風情，每堂課以暖身、主運動、收操、伸展，以期減少運動傷害。	星期二 晚上 6:00~7:40 【2 學分】
21.	體適能有氧	于桂英 老師 社區教室、社區大學瑜珈指導老師	透過柔和的韻律來擴大身體各部分活動的範圍，不僅鍛煉某一處的肌肉，對身體的發展更為均衡健康。長期練習，可以加強心肺功能，提升基礎代謝率，改善睡眠品質，提升免疫系統。	A 星期二 晚 B 星期五 晚 6:20~7:10 【1 學分】
22.	陳氏養生太極 42 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會 總教練	練氣，人重要式氣足進血液循環；練腳，人老從腳先退化腳練太極腳力會很好；練武功，防身保護自己，太極的變化動作很多，常練能使頭腦退化慢，保持身體的反應快，永保年輕。	星期二 晚上 6:40~8:30 【2 學分】
23.	舒壓塑身瑜珈	謝燕卿 老師 社區大學 講師	以瑜珈丹田呼吸、暖身及體位法鍛鍊身體，增強肌耐力、強化新陳代謝・使身心靈提升、紓壓神經壓力，調和心理與身理的平衡，已達身體健康。	星期二 晚上 7:20~9:00 【2 學分】
24.	活氧輕體生活瑜珈 【連續上課 100 分鐘】	于桂英 老師 社區教室、社區大學瑜珈指導老師	生活化的輕體瑜珈，隨時隨地都可伸展活潑生動的筋絡伸展，首重身體的平衡力！鍛鍊身體的深層肌肉，找回身體的軸心，維持正確姿勢，避免肌力衰退而駝背及血液循環不良，提高基礎代謝。	A 星期二 晚 B 星期五 晚 7:20~9:00 【2 學分】
25.	玩美時尚肚皮舞 【連續上課 100 分鐘】	林金禪 老師 中華民國體育運動總會 丙乙級合格教練裁判	提倡全民運動健康；美姿美儀，美感養成，充份感受東方舞的魅东與特有風情；培養異國舞蹈，音樂藝術養。矯正體型，美化身材，爆汗燃脂，在汗水淋漓中，以舞會友。	星期二 晚上 7:50~9:30 【2 學分】
26.	鄭子太極 37 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會 總教練	只要身體健康、高齡也能打太極拳，對腳力訓練特別好，百歲也能行動自如、精神飽滿、不但能養生也是一種武術防身、保護身體不受傷害。	星期二 晚上 8:30~9:20 【1 學分】
27.	能量瑜珈	黃麗芳 老師 社區大學講師	晨間，最能維持身體良好狀態，透過不同主題的帶領，進入瑜珈體式；感受身體的流動、在一呼一吸間觀察自己；重新啟動沈睡的身體、喚起滿滿的能量；展開美好的一天，就從能量瑜珈開始。	B 三早8:20~10:00 【2 學分】 A 六早7:40~8:30 【1 學分】

28.	活力瘦身有氧舞蹈 【連續上課 100 分鐘】	施佩利 老師 國立北藝大舞蹈系 社區大學講師	訓練心肺功能,提升基礎代謝率,達到燃燒脂肪。結合肌力及伸展動作,讓線條變得纖細修長,幫助體內淋巴系統循環增強免疫力提升血液循環有效改善氣色。	星期三 上午 10:10~11:50 【2 學分】
29.	美體舒壓及美顏刮痧 【限女性】	尤心弦 老師 建國科大美容系 美容系講師	紓解頭及肩頸痠痛;改善睡眠品質; 疏通姿勢不佳造成的身體痠痛氣結阻塞。藉由刮痧按摩排毒養顏,改善水腫、暗沈、老化及鬆弛並代謝色素。	星期三 上午 9:30~11:20 【2 學分】
30.	曲線有氧 【連續上課】	楊淑琄 老師 (Angel) 社區大學有氧舞蹈教師	簡單舞蹈+有氧動作組合,提升心肺功能;有型有力的拳擊動作,力與美結合;搭配拉丁、尊巴舞風,舞出自信;核心肌力訓練,強化體能;輕音樂,讓壓力歸零,再次啟動身體。	A 星期三 下午 1:30~3:10 B 星期六 上午 10:30~12:10 【2 學分】
31.	內在之旅～靜坐	黃麗芳 老師 社區大學講師	探索內在世界,關掉腦內雜音沉澱思緒感寧靜,讓人更加平和、有力,即使身邊瑣事繁雜,依然安定在當下保持沉靜的內在,除壓力、了煩惱。	星期三 下午 2:00~2:50 【1 學分】
32.	正念陰瑜珈 (舒緩瑜珈)	黃麗芳 老師 社區大學講師	陰瑜珈不可怕。「陽」鋼強、「陰」柔軟,平衡修復陽性運動的瑜珈。一般運動屬「陽」。陰瑜珈可以調和滋養身體不再處於緊繃的狀態。動作舒緩柔和、速度慢,停留時間長,能讓身體有充分的空間放鬆。適合所有人的瑜珈,初學者最佳入門。	星期三 下午 3:00~4:40 【2 學分】
33.	瑜珈經絡研習班 【連續上課 100 分鐘】	陳瑞婷 老師 社區大學瑜珈老師	瑜珈不只是讓自己放鬆,尤其是體位法讓身體的骨骼系統藉由韌帶轉移重量與力量讓肌肉系統到適當位置,善盡其職使肌肉、關節、骨骼、神經負責協調與整合成優美的舞蹈。	A/三晚/6:00~7:40 B/三晚/7:50~9:30 D/四早/9:30~11:20 C/六午/3:30~5:10 【2 學分】
34.	新古典美人舞	施語蕎 老師 國立台灣藝術大學 舞蹈學系	從基礎做起,用合乎健康的方式學習;以中國古典音樂帶入東方女性特有的風韻;結合現代元素,活潑古典,讓傳統更親民。	星期三 晚上 6:00~7:40 【2 學分】
35.	魔塑肚皮舞	施語蕎 老師 國立台灣藝術大學 舞蹈學系	傳遞中東文化舞蹈的知識,以增加學員多元舞蹈國際觀。增加學生核心肌群訓練,幫助肌肉群分層運用,強化線條。將情感融入動作,以增進舞碼意境的詮釋,提高女性獨特自信。	星期三 晚上 7:50~9:40 【2 學分】
36.	纏絲功&楊家密傳氣功	施照清 老師 社區大學講師	太極纏絲功是練拳前的關節運動,可讓全身筋絡舒展,讓氣遊走全身。纏絲功是由頭部運動延伸到腳部的全身運動,是練太極拳者必備的課程。	星期三 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
37.	流行～社交舞 (基礎)	湯湘湘 老師 國標舞職業組十項全能 現役選手	訓練基本腳步、手式、旋轉、反身等技巧;雙人舞動/相對位置、握持、延展、形體…;循序漸進/舞碼的融入、姿體的展現、兩人互動、舞力全開,舞出健康、活力、快樂。	星期三 晚上 6:00~7:50 【2 學分】
38.	流行～國標-社交舞	湯湘湘 老師 國標舞職業組十項全能 現役選手	放鬆心情、紓解壓力…伴隨音樂起舞;兩人共舞、學習人際關係互動;舞得忘煩憂、跳得樂開懷,健康舞自信、廣結舞友誼。	星期三 晚上 8:00~9:50 【2 學分】
39.	國標單人拉丁舞	彭秀妹 老師 舞蹈教練 社區大學講師	拉丁基礎融合多種元素,包括國標舞、韻律舞、爵士舞風。基本功練習藉由扭腰擺臀達到運動的效果,表現自己優雅美麗的身材,讓熱情搖滾輕鬆音樂,配合肢體律動達到健身。	星期四 上午 9:00~9:50 【1 學分】
40.	社交舞初級~恰恰恰	彭秀妹 老師 舞蹈教練 社區大學講師	注重呼吸、肢體引導、配合音樂節奏;訓練重心身體姿態、跨位扭動等,技術使舞藝精進。	星期四 上午 10:00~11:50 【2 學分】

41.	健身肚皮有氧	劉妤庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師	認識身體各部位的肌肉，進而學習如何控制肌肉，並藉由控制肌肉來幫助身體各部位做運動。	星期四 下午 2:00~2:50 【1 學分】
42.	健身美容瑜珈	黃菀瑜 老師 社區大學講師	利用呼吸、伸展、放鬆，進行身體的鍛鍊；培養專注力與敏銳的覺知；藉著身體為媒介，潛移默化情緒與心靈。	星期四 下午 2:00~3:50 【2 學分】
43.	Easy 健身舞	劉妤庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師	適合中老年人，沒有複雜及高難度的動作，結合土風舞及流行舞蹈，讓喜歡舞蹈的中老年人不會望之卻步。	星期四 下午 3:10~4:00 【1 學分】
44.	健身塑體核心運動	劉妤庭 老師 東海大學中文系 舞蹈教師	穩定核心肌群、馬甲線、手臂線條、肩頸部位、臀部馬鞍線、腿型所進行的塑體健身運動，在暢快享受汗水時，也讓身體更健康，線條更優美。	星期四 下午 4:00~4:50 【1 學分】
45.	圓一個紗裙夢～ 成人基礎芭蕾	林金禪 老師 中華民國體育運動總會 丙乙級合格教練裁判	芭蕾強調內涵。練習快樂伸展，隨著時間累積，能發現自己的身形體態和氣質都明顯改變；不必強調腿踢多高，筋骨多柔軟；以芭蕾姿態延展，增強肌力、柔軟筋骨；學芭蕾不該被年齡限制，它是個既美麗又可愛的伸展，一起來圓夢！	星期四 晚上 6:30~9:20 【3 學分】
46.	輪棒健身瑜珈	謝燕卿 老師 社區大學講師	輪棒瑜珈是藉輪棒為輔伸展、刺激全身經絡穴道，加強淋巴排毒的功能，使新陳代謝加強以強化身體、塑形體型，已達身心紓壓兼健身。	星期四 晚上 A/7:00~7:50 B/8:00~8:50 【1 學分】
47.	桌球 【上課：鹿港國中桌球教室】	尤祖平 老師 國立台灣藝術學院美術系 桌球教練	桌球場地受限小，也是運動傷害最低的球類運動。可預防近視、訓練手眼腳協調，提高專注力。提高老年人腦力，預防老年癡呆。講究戰術，可以獨立作戰，能鍛煉思想、作風、意志、毅力、智慧。延緩老年人腦動脈硬化，保持思維、記憶力。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
48.	陳氏太極拳 56 式	李鍊鐺 老師 社區大學講師	陳氏太極拳對於身體健康有很大助益，而且動作舒展大方，快慢相間，加上別具一格的螺旋纏絲勁，頭身領手，有運動健身的效果。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
49.	詠春拳	洪守仁 老師 社區大學講師	詠春拳含人體結構、關節活動與人體力學，由簡單的套路與手法，運用身體的活動，使我們能夠有控制與了解身體的協調，幫助我們開發自己。	A 五/早 9:30~11:20 B 六/晚 7:00~8:50 【2 學分】
50.	美體舒壓及美顏刮痧 【限女性】	王冠惠　老師 建國科技大學美容系 專業美容美體師	經絡按摩是可藉由疏通經絡、導引淋巴、氣場代謝來達到放鬆。藉由臉部刮痧排毒養顏，居家也可達到臉部護理的效果。	星期五 下午 2:00~3:50 【2 學分】
51.	健身久久太極拳 42 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總教練	1. 動作開展大方，融合形意拳及八卦拳的特色。 2. 式簡意深開合虛實，易入門。 3. 加強體內氣息、身體柔軟度，促進血液循環。	星期五 晚上 6:40~8:30 【2 學分】
52.	陳氏太極劍 36 式	陳建雄 老師 彰化縣健身太極拳協會總教練	兵器時代，劍術名家對練劍養生，防身的重要性。現在人練劍是鍛鍊身體練身體健康，表演讓大家同樂，劍術很優雅有力與美的藝術感，能瘦身、健美體格，行動有精神。	星期五 晚上 8:30~9:20 【1 學分】
53.	能量瘦身舒壓瑜珈	林彤鴻 老師 青年服務社講師 社區大學講師	強化身心愉悅，動作簡易，不受空間地點隨時可做方便又神速，以人體經絡穴位增加免疫系統。瘦身雕塑身材，增加美感，青春輕盈人生。	星期六 上午 8:30~10:10 【2 學分】

54.	敦煌舞韻	林彤鴻 老師 青年服務社講師 社區大學講師	以 S 型三彎道，展現佛國優雅柔美，舞出內涵；千變萬化的手姿、眼神，及以身體的律動搭配吸吐，乃敦煌舞風華之特色；能雕塑身材，調整身心靈，體態更輕盈。	星期六 上午 10:20~12:00 【2 學分】
55.	歡樂印度寶萊塢舞 【連續上課 100 分鐘】	傅意雯 老師 社區大學講師	以最嚴謹的態度學習印度融合風寶萊塢舞，及裝扮，亦可上台展現自信與大家同樂，激發更精進的學習信心。	星期六 下午 1:30~3:20 【2 學分】
56.	國標拉丁舞動人生	賴芳玲 老師 全國教師國標、世界民俗舞營駐站教師	認知國際標準舞的種類風格，音樂起源及發展的歷史比賽的各項規章。健全心理層面的學習態度，勇於接受新技能學習，激發潛能，培養出色的藝能高手。	星期六 下午 2:00~3:50 【2 學分】

【職能充實課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	急救技術	游惠禎 老師 陳貴生 老師 中華民國紅十字會高級急救教練	具備急救技能，不僅能自救且可救人。在許多 119 急救成功案例中，現場立即救護是最重要的關鍵，為了保命人人應能熟練急救技術技能。 **【期末需交團體上課報告一份】**	星期三 晚上 6:30~9:20 【3 學分】【免學費】
2.	生活法律小百科	廖家騏 老師 如新護理之家法務主任	以淺顯易懂方式，來瞭解法律語言；正確使用法律，維護自身權利，保障自己的權益。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2 學分】【五折】
3.	美容乙級證照（上）	吳莉羚 老師 社區大學 教師	培訓第二專長，自我形象及心靈提升，專業的技術與理論培訓並取得國家級美容證照。	星期一 下午 1:30~4:20 【3 學分】
4.	烘焙新樂園～輕鬆在家 DIY 【限:28 人】	王有朋 老師 秀工兼任烘焙老師 【教室:鹿港國中】	輕鬆在家打造出適合自己的美味點心，並且能用家中簡單的器材，烤出職業級產品，使家庭充滿幸福的香氣。	星期一 晚上 6:30~9:20 【3 學分】
5.	天然無毒の環保手工皂 DIY	何淑蘭 老師 彰化市圖、美港社大、鹿秀社大手工皂講師	藉由「節能減碳」、「樂活」、「慢活」等概念的角度切入，取材自植物油及融合在地植物與農作物，做出最適合自己與家人的清潔用品。	A/一晚 7:00~8:50 B/二早 9:30~11:20 【2 學分】
6.	百老匯流行英語歌唱	吳宛靜 老師 美國伊利諾州立大學 聲樂演唱 碩士 社區大學 教師	運用聲樂技巧來學英語歌曲(包含：百老匯音樂劇、電影主題曲、爵士、鄉村、R&B 等)藉此充實歌唱技巧、英語歌曲詮釋、樂理及音樂知識。	星期二 下午 2:00~3:50 【2 學分】
7.	美聲技巧歌唱	吳宛靜 老師 美國伊利諾州立大學 聲樂演唱 碩士 社區大學 教師	提升學員演唱技巧及歌曲詮釋；以美聲歌唱技巧為基礎，運用在國台語通俗歌曲及合唱作品中；加強樂理認識，享受與團體合聲的樂趣。	星期二 下午 4:00~4:50 【1 學分】
8.	創意髮藝彩妝彩繪	吳莉羚、陳鳳娥、吳沁鴻 社區大學講師	無基礎有興趣皆可上。結合新娘髮型、創意彩妝、電影特效裝、身體彩繪各式技巧。奠定彩妝與髮型基礎。強化整體造型設計能力。	星期三 下午 1:30~4:20 【3 學分】
9.	西點蛋糕丙級檢定 【限 24 人】	吳武才 老師 員林社會大學烘焙講師 【教室:鹿港國中】	飲食是一門日常重要的項目。從材料認識和操作上的理解，安全與衛生更是學習者首要注重的事，藉由上課過程讓學員在專業技能和操作上訓練，都能有所成長，進而發展成第二專長。	星期三 晚上 6:30~9:20 【3 學分】
10.	行銷商務管理	王俊傑 老師 國立澎湖科技大學 服務業經營管理所碩士	商場如戰場，不斷學習新知才有競爭力；消費者才是市場的經營者、而非業主或投資者；決定未來市場的不是通路，而是忠誠實質的消費者。	星期三 晚上 6:30~9:20 【3 學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
11.	創意西點烘焙坊	陳威廷 老師 創意烘焙講師 【教室:鹿港國中】	學習蛋糕製作基礎的概念;學習烘焙蛋糕的品質判斷;學習烘焙蛋糕製作原理;學習烘焙蛋糕更多不同的創意應用。	星期四 晚上 6:30~9:20 【3 學分】
12.	服裝設計與縫紉打版	林南賢 老師 服裝設計師 講師	為有心投入流行時尚行業的人設立;採理論和實務並重,從基礎概念建立開始;進而教授服裝設計觀念;各種技法的訓練,至實務課程打版操作。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
13.	大家一起來說英文	許慧美 老師 社區大學講師	加強發音熟練技巧,和日常生活對話反應能力。帶動學生的學習意願,鼓勵學生多說多練習,提升學生對英文的信心。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
14.	室內設計	蔡妙卿 老師 中原大學室內設計研究所碩士 室內設計工作室設計師	打開室內設計神秘面紗,輕鬆繪出完整的設計圖,和空間對話;完整表達設計構想,精準與施工者溝通;培養空間美學,提昇環境居住品質。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
15.	華語導覽領隊證照	粘吉興 老師 社團法人彰化縣中小企業協會 理事	現今社會旅遊休閒時間變多元化,旅遊相關服務的需求變多,品質的要求也提高不少。考取導覽領團證照,學習導遊領隊技巧、急救常識、旅遊安全、國際禮儀、觀光資源概要等研習,推廣旅遊品質、發展地方觀光。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
16.	韓式嫁接睫毛基礎	林若喬 老師 建國科技大學美容科技研究所	可以讓想學習嫁接睫毛技術的學員了解學科與術科的操作成為創業服務的項目	星期六 上午 9:30~11:20 【2 學分】
17.	工業產品設計繪圖基礎入門（AutoCAD &SolidWorks） 【上課:彰化建國科大校本部】	林資雄 老師 建國科技大學推廣教育與訓練中心推廣教育組 組長	熟練工程製圖 cad 軟體之操作及工程圖應用技能;熟練專業 CAD 繪圖與 solidworks 軟體之操作技能;具備產品開發設計與相關機械加工原理及 3D 列印打樣職能。	星期六 上午 9:00~11:50 【3 學分】
18.	時尚新娘編梳造型	陳鳳娥 老師 社區大學講師	使學習者具專業知識及編梳、包梳、吹整技巧。在未來技能上更能為自己奠定一份穩定的創業基礎,並輔導學員考取美髮丙級證照。	星期六 上午 9:00~11:50 【3 學分】
19.	一拍就上影~ 手機攝影術 【上課:彰化建國科大校本部】	施雅琦　老師 微電影　導演/製片	手機拍攝是許多人生活中不可或缺的習慣,不論是自拍或是旅行打卡,手機攝影已是全民運動。課程結合實作演練規劃、讓你一直「拍」、一直「拍」出質感美照,打卡上傳不失誤的實戰課程。	星期六 上午 10:00~11:50 【2 學分】
20.	手機也能拍出好萊塢微電影 【上課:彰化建國科大校本部】	施雅琦　老師 微電影　導演/製片	一機在手,花樣百百種！現在人人有手機,也會用手機拍照、攝影、直播……但,要如何拍出電影感的影片呢？這一門課教你用手機拍出像好萊塢般的微電影！快來一起拍片吧！	星期六 下午 1:00~3:00 【2 學分】
21.	時尚男女剪吹 造型速成	陳鳳娥 老師 社區大學講師	教授專業美髮知識及剪髮設計技能。以最快時間學習剪法、調量技巧、層次連結、手推(電推)剪髮技巧。掌握市場流行趨勢,在未來技能上更能為自己奠定一份創業與居家剪髮基礎。	星期六 下午 1:30~4:20 【3 學分】
22.	如何規劃旅遊導覽	廖家騏 老師 如新護理之家法務主任	國人旅遊風氣日盛,如何規劃優質行程相當重要;用最貼近遊客的語言,介紹民情風俗、美食、自然景觀、在地文史,增加旅遊的價值與意義。	星期六 下午 2:00~3:50 【2 學分】
23.	家居燈具輕鬆做	黃崇堯 老師 文創公司設計總監	燈光陪伴我們每一個夜晚,兼具照明、裝飾及點綴生活功能。一盞溫暖的夜燈,滿足你對空間、風格和照明的需求,美出生活新境界！用簡單的紙材與 LED 燈,教學員塑造不同風格的燈具。	星期六 下午 2:00~3:50 【2 學分】

【自我成長課群】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1.	巧手觀語～ 手語活用班	石慶信 老師 社區大學講師	推廣手語增加手語人;教導生活化的手語,為聽障人士提供必要的手語翻譯服務;增進手眼協調,學習另一種無聲的美麗語言。 **【期末需繳團隊報告一份或義務配合指定表演二次】**	星期一 晚上 7:00~8:50 【2學分】【免學費】
2.	短片微電影入門	許振慶 老師 數位影像工作室長期紀錄宗教祀典儀式	寫個短文、說個故事、不管影片或相片、相機或手機,你就是導演;結交影像拍攝同好,用鏡頭訴說故事,讓自己成為故事中的一角。 **【期末需繳交指定作業通過後,才能退保證金】**	星期二 晚上 7:00~8:50 【2學分】【免學費】
3.	鹿港寺廟文化與藝術	黃瑞興 老師 古蹟導覽培訓講師 社區大學講師	介紹傳統建築架構與概念;從傳統建築中,學習古人智慧與倫理道德;廟宇與傳統生活的息息相關;建立對家鄉的瞭解與推廣。 **【期末需繳交團隊報告一份,並駐點帶隊二次】**	星期二 晚上 7:00~8:50 【2學分】【免學費】
4.	鹿港傳統信仰與醮典儀式	莊研育 老師 鹿港資深文史工作者	認識鹿港傳統習俗、民間信仰、歲時節慶、廟會祭典儀式珍惜無形文化資產培養鹿港宗教信仰田野調查記錄人才。**【期末需繳交班級田野之紀錄影片一部】**	星期三 晚上 7:00~8:50 【2學分】【免學費】
5.	實用篆刻	洪志雄 老師 鹿港篆刻藝術家	書法作品因有好的印章點綴而更生動;篆刻是一門很專業、獨立的藝術。想嗎？透過臨摹、賞析、創作,擁有一方親刻的印章,實踐自己的夢想。 **【期末需繳交團隊上課報告一份或作品一件】**	星期三 晚上 7:00~8:50 【2學分】【免學費】
6.	和太鼓 **【自備樂器】**	鄭榮昇 老師 鼓藝教學推廣 社團鼓藝教師	和太鼓跨音樂與體育兩領域;隨著節拍律動,強化記憶、幫助睡眠;學習團隊互動演奏,讓人際關係更緊密。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2學分】【五折】
7.	聆聽身體	鄭慧妹 老師 中山大學中國文學碩士 動靜工坊	1.身體是神奇的存在,活生生、具自然療癒力。 2.身體有著過去生命經驗的總合。 3.聆聽身體,了解自己。身心合一,開發潛能。 4.連結身體智慧,啟動本然療癒力！	星期一 上午 9:00~11:50 【3學分】
8.	室內盆栽趣味栽培	黃耀貞 老師 植物病蟲害 種植技巧 植物繁殖技術專任教師	讓室內植物融入生活;室內植物栽培技術與重點;室內植物淨化空氣原理;室內植物病蟲害簡易有機防治;室內植物實際操作技巧與分析	星期二 上午 9:00~10:50 【2學分】
9.	日本語基礎五十音	巫凱琳 老師 靜宜大學台灣文學碩士 日本語、華語教學	介紹日本語字型,發音及簡單字源介紹,同時蒐羅國人常用日本語發音單字,配合教科書,能使學員識得日本語寫法,日常單字,並修改發音或語調,是學習日本語入門理想的內容。	星期一 下午 1:30~2:10 【1學分】
10.	電子琴初級入門 **【自備樂器】**	許嘉珮 老師 中國文化大學音樂系碩士	用攜帶方便、價格大眾化的電子琴;輕鬆體驗音樂與生活的連結;在生活中隨性的彈奏自己喜歡的歌曲。	星期一 下午 2:00~3:50 【2學分】
11.	日本語初級會話	巫凱琳 老師 靜宜大學台灣文學碩士 日本語、華語教學	國人與日本交流的機會日趨密切,本課程當引領學員開口說日文,從一般與人招呼到旅遊時所需用者使學員擁有基礎日本語會話能力。	星期一 下午 2:20~4:10 【2學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
12.	卡拉 ok 歌唱 【限三十人】	張振富　老師 社區大學講師	讓歌唱普及每個角落，讓社區的愛好歌唱鄉親都能藉社大這個平台齊聚一堂，共同學習，彼此互動熱絡，也藉由歌聲帶動弱勢族群的融入，共創社會和諧進步。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
13.	初級日語Ⅳ	方若評　老師 日本國立大分大學社會行政研究所 明道大學兼任日語講師	幫助學員打好 N5 文法基礎。N5 的基礎是指。學會活用日語動詞；做日文情境會話練習；做日文情境聽力練習。【大家的日本語 L1~L25 課】	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
14.	新多益解析 【全英文課程】	蔡曉芸 老師 專業文件翻譯 英文書籍校對 各機構英語教學	無論學員是否參加測驗，都可更加瞭解英美文化，以及在日常生活中如何活用普遍的英語表達和溝通，也藉由補充和影片讓英語成為實用而非考試的科目。	星期一 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
15.	美聲流行歌唱 【限 30 人】	黃麗惠　老師 彰化縣婦女會合唱團 樂譜編寫	將學院派藝術歌曲技法，用在流行樂派歌曲。例如：”飆高音”利用喊唱將橫膈膜使勁把氣推送至頭腔共鳴腔體或用假音唱法推送氣到高音區。”S.Soul”的歌曲可用氣音或甜美唱腔表現，”Cha-Cha”等快節奏歌曲可用真聲與保持長度斷唱法，”S.Rock”歌曲可加上揚下滑轉音或及奧唱法表現，技巧有趣又多變，值得推廣。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
16.	圍棋	曾慶涼　老師 專任圍棋教師	圍棋可以開啟學習的大局觀與價值觀，年長者可以活化腦細胞、預防退化保養記憶，並增進生活趣味廣結善緣。從圍棋中體會時間、空間、人與人之間相互配合的道理，循序漸進、快樂學習。	星期二 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
17.	銀髮添智慧快樂學手機	蔡永吉　老師 淡江大學 資訊工程研究所	有尊嚴地快樂學習智慧型手機；埋藏心底深處年少時期藝術之愛好，在數位影像編輯重新找回來；.無時不刻在學習，保持凍齡年輕之心態；腦筋多動動，失智遠離我。	星期三 上午 9:30~11:20 【2 學分】
18.	初階二胡演奏 【樂器自備】	林虹君　老師 國立臺中教育大學 人文學院音樂學系碩士班音樂演奏與創作	針對基礎音階，節奏和運弓等基本功練習。 能夠逐漸獨立地演奏Ａ調簡單樂曲。	星期三 下午 1:00~2:50 【2 學分】
19.	電腦入門與手機雲端應用	呂永裕　老師 電腦專任講師	手機與電腦在當今社會上、生活上、都是不可或缺的工具。透過課程的學習，了解其功能及操作方法，融會貫通後，可以發揮加乘的效果。	星期一 下午 2:00~3:50 【2 學分】
20.	進階二胡～挑戰自我 【連續上課 100 分鐘】	林虹君　老師 國立臺中教育大學 人文學院音樂學系碩士班音樂演奏與創作	針對格調音階，節奏和運弓等練習，以提升對其之敏銳準確度；能流暢地演奏約中型Ｄ、Ｇ、Ｆ調樂曲，且培養對樂曲詮釋之能力；熟悉Ａ調音階，並運用於樂曲中，以及如何配伴奏。	星期三 下午 3:00~4:40 【2 學分】
21.	古樸雅韻-洞簫吹奏	張美玲　老師 橫笛專任教師	傳承吹奏洞簫之藝能及其古樸內斂，優雅的音樂美學特色。建立與養成良好的基本功訓練吹奏方法，運用至地方特色民謠及傳統音樂，以達學習者怡情養性之效。	星期三 晚上 6:00~7:50 【2 學分】
22.	數位影像編輯 PhotoImpact 【上課:彰化建國科大校本部】	賴正延　老師 建國科技大學圖書館 資訊視聽專員	數位相機讓影像創作變得容易，手機、數位相機都是很好的創作工具。輕鬆，不需量成本、不用太複雜的思考，即看即所得。相片的後製也變得容易，透過影像編修軟體稍加調整或是影像合成，醜小鴨馬上變天鵝。	星期三 晚上 6:00~8:50 【3 學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
23.	薩克斯風研習班 【樂器自備】	王金平 老師 社區大學講師	薩克斯風是種迷人的樂器，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，是上班族抒壓、沈澱的最佳選擇。	星期三 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
24.	歌唱技巧班 【限 30 人】	鄭博文 老師 社區大學歌唱講師	指導正確的丹田運氣發聲練習，歌詞內容解說藉歌曲的學習唱出健康，快樂與自信的人生輕鬆又有趣，以歌會友詠出真善美的人生。	星期三 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
25.	笛藝悠揚-橫笛吹奏 【自備樂器】	張美玲 老師 橫笛專任教師	橫笛，亦稱“橫吹”，聲音清脆、明亮。笛分二類曲笛及梆笛。曲笛，管身粗長，音色低沈、富磁性；梆笛，笛身較短，清脆嘹亮。	星期三 晚上 8:00~9:50 【2 學分】
26.	快樂長笛班 【連續上課 樂器自備】	劉靜蓉老師 社區大學講師、空中大學生活科學系講師	輕鬆快樂學習輕巧好攜帶的長笛；學習音樂知識、擴展視野、互相學習交流；享受吹奏長笛的喜悅，增進自信，獨奏、二重奏、團體合奏都好玩。陶冶優雅氣質，多元學習，增進生活樂趣。	A 四 午 2:00~3:40 B 六 早 10:10~11:50 【2 學分】
27.	進階韓語	蔡式爵 老師 社區韓語教學	深入探討學習文法，並套用於更多元的日常對話，若想參加韓語初級檢定也可報名此課程。	星期四 晚上 6:30~8:20 【2 學分】
28.	個人特色造型設計	楊喬鈞 老師 社區大學美容講師	美，是女人最重要的一部份。認識臉型、五官特徵與眉型修飾技術，用彩粧的修容技巧，讓自己在任何場合都能亮麗登場，及幫親朋好友改造。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
29.	中級日本語實力養成	林三豐 老師 社區大學日文講師	學習 N3 及 N4 延伸的中級文法及句型表現；有系統地掌握中級日語語法結構；循序漸進提昇聽力、閱讀力，養成中級實力。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
30.	工程電腦繪圖基礎應用 【自備筆電】	張慧昌 老師 勞動部勞動學院電腦 2D 輔助應用繪圖講師	AutoCAD 之電腦繪圖應；適用於機械、建築、鋼構、室內設計、電子、水電、木工…等工程學習幾何原理如何與電腦繪圖搭配應用。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
31.	生活茶學，品味生活	洪敬懿 老師 臺師大地理研究所中級品茶員	如何泡好茶？何謂好茶？如何挑選適合的茶？何謂比賽茶？想動手泡茶，不知如何下手及茶饗，加入茶的大家庭，生活更有品味。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
32.	二胡演奏	李志騰 老師 社區大學講師	通俗的傳統地方樂曲、國語小調、台灣名謠等，在演奏中，手腦並用，可防止老化、退化，陶冶性情、淨化人心之功能。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
33.	演歌の花道～ 日語歌唱技巧 【限 30 人】	楊子萱 老師 社區大學講師	增進身心健康，藉由日語歌謠的學習，了解日本文化，音樂陶冶性情，唱出健康與自信。歌唱學日語，輕鬆又有趣。	星期四 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
34.	初級韓語 40 音	蔡式爵 老師 社區韓語教學	近年來台灣對韓國各方面文化接觸頗深，想學習韓語的人也逐日增加，學韓語的過程有許多理解困難的地方，我將由我個人的學習經驗，幫助學員們更有效率學習韓文。	星期四 晚上 8:30~9:20 【1 學分】
35.	實用日語進階（下）	林三豐 老師 社區大學日文講師	1、大家的日本語(46-48 課)2、學習生活實用會話及進階句型運用，提升聽力與閱讀能力 3、以循序漸進方式由淺入深引導學員克服艱深語法，邁向中級日語 4、日語檢定 N4 範圍。	星期五 晚上 7:00~8:50 【2 學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
36.	實用日語初級(上)	林三豐 老師 社區大學日文講師	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，有系統掌握日語文法知識；循序漸進，訓練基礎聽力、閱讀及口語能力。	星期六 上午 8:20~10:10 【2 學分】
37.	複合媒材畫禪繞	賴珮璉 老師 專任美術教師 大葉大學造形藝術碩士班就讀中	結合複合媒材，讓同學能運用不同材料；介紹藝術家，讓同學對於美有更多的認識；將禪繞圖樣與粉彩作品發展到文創商品中。	星期六 上午 9:30~11:20 【2 學分】
38.	實用日語進階(上)	林三豐 老師 社區大學日文講師	1、大家的日本語(26~28 課)2、學習生活實用會話及進階句型運用，提升聽力與讀解能力 3、以循序漸進方式，由淺入深，引導學員克服艱深語法邁向中級日語 4、日語檢定 N4 範圍	星期六 上午 10:20~12:10 【2 學分】
39.	西洋棋社	林煜傑 老師 彰化縣西洋棋協會理事長/西洋棋教練&裁判	是風行全球的社交活動、智力運動；能提高 IQ 與閱讀能力，激發創造力；預防阿茲海默症、集中專注，鍛鍊思維；開發左右腦，提高記憶。	星期六 上午 9:00~10:50 【2 學分】
40.	越南語～越學越棒（中階2）	阮茶梅 老師 越語講師	認識越南語的發音系統和語法結構，具備越南語聽、說、讀、寫的基本能力，透過學習越南語讓學員能夠了解越南的風土民情。	星期六 上午 9:00~10:50 【2 學分】
41.	辦公室文書實務應用暨雲端辦公智慧整合 【上課:彰化建國科大校本部】	黃忠義 老師 建國科技大學圖書館資訊視聽組組長	網路資源應用，包含 Google Gmail 及雲端硬碟應用、Trello 專案工作管理、Coggle 創建心智圖表；Office 套裝軟體應用：包含 Excel 檔與 Word 檔合併列印、Word 長文件編輯、Excel 基本操作、樞扭分析表、問卷調查統計。	星期六 上午 10:00~11:50 【2 學分】
42.	吉他彈唱 【樂器自備】	呂錫洲 老師 吉他專任講師	民謠吉他有數百年的歷史與傳承，在教學上一方面要注重基礎，又要跟上流行音樂的腳步及學生的喜好。因此在教學上會加入熱明吉他的彈奏技巧，讓學習者在技巧上更純熟，有更多的掌聲。	星期六 上午 9:00~10:50 【2 學分】
43.	烏克麗麗 【自備樂器】	呂錫洲 老師 烏克麗麗專任講師	單音彈奏入門容易，進入音樂的世界；音樂無國界，開闊民眾的視野；認識基本樂理，學習演奏技巧。	星期六 下午 1:30~3:10 【2 學分】
44.	快樂學越語（初階）	阮茶梅 老師 越語講師	不限學歷，有興趣，皆可參與；輕鬆、快樂，學習無負擔 ；越南會話樣樣通。	星期六 下午 2:00~3:50 【2 學分】
45.	小提琴初級	李冠慶 老師 社區大學音樂講師	音樂如情人，藉由團體互動學理，彈奏四弦的技巧，不僅可縮短人與人之間的距離，增進生活的樂趣，更可降低工作壓力，保持身心健康。	星期六 晚上 6:30~7:20 【1 學分】
46.	小提琴進階(I)	劉力嘉 老師 社區大學音樂講師	音樂是全國溝通橋梁，不同語言藉曲樂器發出的聲音，讓天籟的歌聲感動人心，讓音樂發出的善良與美。	星期六 晚上 6:30~8:20 【2 學分】
47.	精品咖啡進階	賴建樺 老師 國立中興大學生命科學研究所　咖啡愛好者	在基礎手沖技能習得之後，更高階之手沖萃取技術學習課程，亦加入虹吸式咖啡萃取，讓淺烘咖啡的萃取技術更升級。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2 學分】
48.	日本舞初學	陳映慈 老師 日本舞踊紫紅流萌系名取 資格 英國曼徹斯特大學博物館學系學士後研究	日本文化為亞洲文化重要的一環，加上他們長期的吸收中華文化，保存了許多唐宋遺風，藉由研習傳統的日本舞踊，我們可吸取他們重細節，絲不苟，重視禮節、衣著，以及”不給人添麻煩”的基本態度，從而突破文化局限提高自我修養。	星期六 晚上 7:00~8:50 【2 學分】

課程代碼	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
49.	小提琴進階(II)	李冠慶 老師 社區大學音樂講師	人生用音樂開啟靈性之門,音樂不該高傲。簡單的燒肉粽、一支小雨傘甚至多啦A夢,耳熟能詳,卻能引發熱烈的迴響,深植動人心。	星期六晚上 7:30~9:10 【2學分】

鹿港味（Way）學程

為提升課程的連結及整體宏觀的知識體系,並提升對社大理念的認同與瞭解，特規劃此學程。

課程內容以社大理念、鹿港相關知識為主,包括社區大學經營理念識知、地方文史、文化資產、工藝美學、古蹟建築、人文風俗的認識。除以課程方式進行,也會配合講座或觀摩參訪等多元方式規劃系列學習。

本學程共計20學分，分必修與選修，必修14學分，選修6學分，另有不計學分之講座。 修習本學程者,條件有三:

1.需接受本校志工特殊訓練。 2.完成學程。 3.通過檢測。

完成者可優先擔任本校各類推廣課程或活動之種子教師。擬規劃課程如下:

必修	學分	必修	學分
鹿港寺廟文化與藝術	2	鹿港學系列講座	0
鹿港傳統信仰與醮典儀式	2	社大經營理念概論系列講座	0
輕鬆學文創品牌與包裝視覺設計	2	社區營造概論系列講座	0
鹿秀社大志工社	2		
水印木刻版畫	2		
實用篆刻	2		
在地母語系列課程(包括鹿港腔、鹿港詩詞、鹿歌謠等)	2		