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：

※3/2(一)前報名
新生每學分 900 元
舊生每學分 800 元
(舊生需出示學員證)
228 連續假期，2/28~29
社大休息不接受報名

印刷品

國內郵資已付

彰化郵局許可證
彰化免字第 914 號

彰化縣政府【鹿秀社區大學-秀水分校】109年度春季班課程簡章

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：109年3月9日起至109年7月11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

鹿秀社區大學網站
QR code

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。
【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 44 年 3 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、身心障礙者，每學分收費 500 元；原住民、新住民，每學分收費 650 元(請出示證明文件)
5.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)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，保證金全數退還。
(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(3/9~3/21)辦理加退選課程，申請退選者全額退費(不含報名費及保險費)。
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、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。

十三、附則：1.**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，未繳交者則不退還保證金。**
2.**所有課程非經教師同意不得攝影、錄影、錄音**

【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	以花會友欣賞花草樹木千變萬化的姿態美，體驗自然界四季變化的奧妙，透過學習過程，更能深入花道精神，傳遞美的訊息。	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 白梅蘭皮雕工坊	經由本項課程訓練技藝養成、培訓第二專長，運用靈巧雙手了解皮革特性，訓練具備獨立創作、生活創意皮革之技能，創造具有高經濟、實用與觀賞價值。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	1.培養學員創作與配色能力。2.作品可以增進居家的佈置，秀出自己的風格。3.培養學員的巧手製作技巧。4.將傳統刺繡加入拼布、緞帶等元素，再加上自己的巧思與構圖。5.實踐生活美學，也領略傳統刺繡工藝，在新世代之美。	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元

~~ 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
4	**輕鬆學書法** (需自備文房四寶)	鄭哲彰老師 墨真書法教室	本課程化繁為簡的技法佐以快樂心情，按個人程度教學，初學與有基礎者皆可報名來學習優美的中國文字及其文字藝術的鑑賞能力，亟需由淺入深培養學習書寫中國文字，藉以提高人文生活。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5	**蝶古巴特與木器彩繪** (材料費另計)	魏珈珮老師 員基美術講師/ 員生粘土講師	蝶古巴特拼貼是一門人人可以上手的課程，不需任何基礎，只要對家飾裝飾有興趣都可參加，利用各種素材及進口餐巾紙，彩繪拼貼藝術讓學員獲得極大的成就感。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
6	**池坊華道** (材料費另計)	胡孟芸老師 社區大學講師	簡易的教學讓學生能快速進入池坊花道自然美學的世界，期望學生能學到植物的特性：出生、自然的不同及能透過作品來表現自然界的景觀，且能美化家庭、佈置會場。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
7	**寫意花鳥-國畫基礎** (自備繪畫用具)	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 6：30-8：10 【2 學分】
8	**翻轉舊衣玩手作** (材料費另計)	鄭尤君老師 愛布搭手作樂園	想知道舊衣如何製作實用袋包與小飾物嗎？本課程讓你學會在家不花錢利用環保素材製作袋包、吊飾...等，具有實用功能的物品，認識與學習手作工藝。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
9	**親子共學-創意黏土藝術** (材料費另計) 本課程不適用優惠條件	王州建老師 黏土捏麵人創作	黏土有簡易上手的特色，有多樣的色彩變化與可塑形特性，運用工具跟巧手能把平面插圖捏塑成立體的形狀。幫助大人小孩激發創意樂於分享，一起體驗創作的新奇與樂趣，促進親子和諧。(親子共學須為家長搭配小孩一同上課學習，小孩不收學費但材料費需另計)	星期三 晚上 6：30-8：20 【2 學分】
10	**布緞髮飾輕手作** (材料費另計)	李至純老師 屏東科技大學服裝科技管理系	課程內容彈性可學習搭配色系與配件，培養獨自創作的能力，除了髮飾更延伸到生活家飾新娘捧花等，每期課程內容皆不同，不僅可培養第二專長，並可作為擺攤創業或自創品牌的基石。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
11	**繪畫風情藝術** (自備繪畫用具)	陳素卿老師 彰化市立圖書館水墨工筆畫老師	因材施教，以傳習美學為目標，進而運用方法說明，及示範講圖分析加強美感與筆觸之間的配置，提升繪畫藝術的鑑賞力。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
12	**不凋花與乾燥花的魔法時光** (材料費另計)	林振宸老師 日本 Aube 不凋花協會會員	1.風靡全台!學習最熱門的不凋花與乾燥花藝設計。2.引領風潮，揉合日、韓、法式花藝手法與呈現。3.品味生活美學，學習植物美感的手作物件。4.永恆傳遞手作者祝福的美好。【地點：福安活動中心】	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
13	**纏花藝線「春仔花」** (材料費另計)	黃瑪莉老師 纏花藝師	結合了剪紙、編織、刺繡；以一條絲線纏繞在紙版上製作而成。是台灣早期一種特殊之手工藝，它雖然是傳統的飾物，但現代元素融入巧思，使春仔花樣式不再侷限髮飾或嫁娶用品，亦可變化成各式裝置藝術品，更藉此推廣傳統藝術之美及細緻慢活美學。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
14	**書法初級** (需自備文房四寶)	蔡旺利老師 建國工專電機工程 社區大學講師	認識書法，寫出好字，修身養性，提升藝術氣息。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
15	**時尚毛線編織** (材料費另計)	曾佩容老師 社區大學講師	對編織有興趣，只要掌握基本技巧，就能輕鬆編織一件手工織品，經由手作過程中，讓人期待穿上成品的心情，進而愈作愈快樂，讓每一件作品都是妳衣櫥裡，不可缺少的美麗單品。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
16	**傳統技藝-漆藝** (材料費另計)	洪珮慈老師 社區大學講師、 御軒工藝坊	透過對漆器技法簡介及實作，帶領學員認識及了解漆藝這項傳統工藝技術。課程內容包含漆器的變塗技法、蛋殼鑲嵌技法及鎗金技法等漆器紋飾製作。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
17	**時尚布感織帶包款製作** (材料費另計)	彭珮絨老師 鹿港藝術社禾真傢飾彩繪工作坊	編織種類繁多，以最新的打包帶素材為創作媒材，並輔以美學觀念教導，將傳統織帶與現代結合，在學習才藝中，讓我們有機會將這傳統技藝延續，發揚傳統編織文化。	星期六 上午 9：00-10：50 【2 學分】
18	**親子共學-禪繞畫好好玩** (材料費另計) 本課程不適用優惠條件	彭美華老師 官方禪繞畫認證	簡單的五元素(點、直線、弧線、曲線、圓圈)就能創造無限美麗的圖樣，透過禪繞圖樣學習，可以幫助大人小孩激發創意樂於分享，可以讓小孩和父母一起體驗禪繞創作的新奇與樂趣，互相欣賞促進親子和諧，培養孩子的自信心和專注力，滿足創作達到心靈抒壓。(親子共學須為家長搭配小孩一同上課學習，小孩不收學費但材料費需另計)	星期六 上午 9：30-11：20 【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	**戲遊南管樂**	鄭秀如老師 玄明南樂、 如藝南樂坊	將南管七子戲與南管音樂”下四管”樂器之”四塊”作結合、創新，呈現非傳統教學方式，結合現代元素以淺顯易懂、活潑歡樂的教學方式引領學員了解”南管七子戲”與”四塊”。本期加入”南鼓”之教學。有利於手腦並用，肢體協調，節奏音律之訓練，戲劇之科步有如現代之手語，簡單有趣，歡迎舊雨新知加入!	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
2	**在地影像紀錄-影片製作(基礎)** (維護費另計)	林昀暄老師 國立臺灣藝術大學 廣播電視學系	除了影音創作的基本要素：編劇腳本、攝影、導演、燈光、音效、剪輯，並以集體學習、分組協力的合作模式，運用身邊簡易的設備，先從拍攝身邊熟悉的人事物開始，體驗影音創作的樂趣，拍出屬於自己的風格，創造自由揮灑的影音舞臺！邀請學員們，一起用影像創作關注在地故事，用小人物的距離拍攝福鹿秀在地的故事。	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
3	**青春不老樂團**	黃獻民、李侑叡 老師 鐵娘子教師團隊	青春不老就是一種圓夢的心境，學習樂器並不困難只要選擇適合自己能力所及，參加樂團更容易，只要你用搖滾的精神曾經青春的熱情帶著你喜歡的樂器一起來舞台上撼動不老青春的靈魂!!	星期一　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
4	社區推廣課程 **變化春仔花** (材料費另計)	黃秀霞老師 社區大學種子教師	瞭解春仔花知識，教授基本纏法，萬物可成形，其妙無窮。使學員多方練習並創作完成作品，代代傳承。推廣社區民眾學習「春仔花」，再度展現社區不一樣的特色。　上課地點：秀水鄉安東社區	星期二　下午 2：00-3：50 【2 學分】 **【免學費】**
5	**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	合唱團是個奇妙的組織，有自信的展現聲音魅力，掌控音色、音量，融合個人特色於整體表現，是合唱最迷人之處。培養音樂素養，學習腹式呼吸，分泌「快樂荷爾蒙」。	星期二　晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
6	地方特色產業 **手工傘製作 與彩繪** (材料費另計)	徐韻筑老師 社區大學講師	台灣曾是世界第一的製傘業，尤其是“和美”和”秀水”所以彰化又號稱為雨傘巢。藉此課程介紹傘的涵義、傘具的正確使用及保養方式結合彩繪製作一支獨一無二的自用傘，並利用不堪使用的傘布製作各種實用的防水環保購物袋或杯袋。上課地點：福安社區活動中心	星期三　晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
7	**文學賞析與 實用寫作**	簡慧珍老師 彰化師大台灣文學 研究所	本課程以現代文學（含報導文學）為主，古典文學為輔，引導學員欣賞佳文美辭及專題報導，從中找出豐富寫作內容的材料，為實用寫作扎下基礎，培養書寫散文和社區刊物的能力。進而培養社大公民記者，關心社區大小事，為未來的百年公民文學，共同挹注多元的文化經驗。	星期四　晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
8	**環保樂器打擊 重擊有氧** (需自備鼓棒)	李貫群老師 大丈夫樂團-鼓手	擊鼓與有氧的結合，可增加心跳率及促進新陳代謝，也可以達到釋放壓力的效果，更有效達成打擊與音樂素養的啟蒙，培養聽力、專注力及增加身體的協調性。	星期五　晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
9	社區推廣課程 **活力和太鼓**	王曉瑋老師 鼓術教練證照 日本和太鼓技術士 認證	本課程為結合中/日式太鼓，發展地方社區文化，運用基本節奏串連出的特色打擊。我們不僅透過打鼓培養團體默契、舒解壓力、穩定情緒、訓練專注力及建立成就感，歡迎有興趣的民眾一起加入我們。 【上課地點：福安社區活動中心】　(需自備鼓及鼓棒)	星期六　上午 9：00-10：50 【2 學分】 **【免學費】**

【養生保健課群】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
1	**國標單人倫巴 基礎**	彭秀妹老師 國標乙級證照、 舞蹈評審老師	跳舞是非常棒的運動，藉由團體共學，強化持之以恆的動力，舞蹈運動不但可以雕塑肢體線條、促進肢體協調紓解壓力，進而展現優美體態展現自我魅力，提昇自信，結交志同道合的好朋友。	星期一　晚上 6：00-6：50 【1 學分】
2	**曼妙玲瓏 肚皮舞** (限收女性學員)	陳純玲老師 國小社團講師、 粉貓咪舞蹈工作室	讓學員了解並學習正確的站立姿勢，從而自日常生活中隨時鍛鍊肌肉，以自然、放鬆、帶有養身方法的美麗舞姿，提升學員的自信及提升美麗的體態，並培養開心快樂的舞蹈習慣。	星期一　晚上 6：30-7：20 【1 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
3	活力健康 印度寶萊塢舞	蔡曉菁老師 社區大學種子教師	採最嚴謹的態度學習印度寶萊塢舞，搭配音樂體驗感受異國風情，雕塑體態、充滿健康活力的生活。舞風俏皮活潑、優雅典美，風情萬種的裝扮展現自己的自信與美，激發無限潛能。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
4	陳氏 新架一路	李鍊鐺 教師團隊	太極拳極注重鬆柔養氣，要進入強身的階段就是要把氣與力合起來，鬆沈蓄勁，能蓄則要能發，能發則要身與意合，如此方能剛柔並濟，陰陽調合。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5	國際標準舞 (恰恰恰)	彭秀妹老師 國標乙級證照、舞蹈評審老師	跳舞是非常棒的運動，藉由團體共學，強化持之以恆的動力，舞蹈運動不但可以雕塑肢體線條、促進肢體協調紓解壓力，進而展現優美體態展現自我魅力，提昇自信，結交志同道合的好朋友。	星期一 晚上 7：30-9：20 【2 學分】
6	有氧滾輪 (需自備滾輪)	許雅琴老師 國立臺灣體育學院 R 勁無限舞動館	配合音樂有節奏地舞動的有氧運動，有氧舞蹈一方面既能消耗較多熱量另一方面又能把許多舞蹈動作健美操化反覆或進行組合練習達到瘦身效果。並且搭配滾輪來放鬆緊繃疲勞的肌群。讓學員可以跟著老師一起享受運動的快樂。	星期二 晚上 6：10-7：00 【1 學分】
7	麻辣瘦身舞 &能量瑜珈 (需自備瑜珈墊)	邱芷黎老師 黎舞蹈運動坊	靜態有核心肌群強健、肌力鍛鍊、瑜珈拉筋、線條雕塑等，讓你體脂肪下降擁有迷人的身材。動態舞蹈結合拉丁、異國舞風而成的麻辣瘦身舞，熱情歡樂的樂曲，使人舒壓且心情愉悅，導向正面樂觀。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
8	生活瑜珈 (A)(B) (需自備瑜珈墊)	梁麗娟老師 社區大學講師	瑜珈是一種通過身體的放鬆運動，利用身體的伸展、扭轉和呼吸的調節來達到一個身體平衡及放鬆的狀態。現在人壓力大及文明病，可以藉由瑜珈體位法練習來釋放壓力增加自己的免疫力及調節身心靈，也可以改善長期姿勢不良引起痠痛。	星期二 晚上 (A)7：00-7：50 (B)8：00-8：50 【1 學分】
9	韓流 MV 舞蹈基礎	陳純玲老師 國小社團講師、粉貓咪舞蹈工作室	讓學員了解並學習正確的運動傷害理論及預防，從日常生活中隨時鍛鍊肌肉，以自然、放鬆、帶有養身方法的美麗舞姿，提升學員的自信及提升美麗的體態，並培養開心快樂的舞蹈習慣。	星期二 晚上 8：00-8：50 【1 學分】
10	活力瑜珈(A) (需自備瑜珈墊)	江麗津老師 專職瑜珈舞蹈教師	瑜珈是綜合的身心練習，從每個動作裡學會正確使用身體。長期緊繃的部位得以放鬆，改善體質，增加免疫力，增強新陳代謝，讓氣血循環變得更好。	星期三 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
11	iPARTY 愛派對有氧	鄭栢學老師 鹿基健康促進中心 社區大學講師	知道什麼是 IPARTY 嗎?不知道!?就來這裡! 讓我們跟著音樂一起有氧熱舞一起吼叫!釋放一日的壓力，揮灑全身的汗水。動作簡單不用記，搭配口號更容易上手。	星期三 晚上 6：30-7：20 【1 學分】
12	養生太極拳 24 式	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳協會總教練	1.教導養生太極拳，從『基本功』入門。2.站樁及鬆身之研練。3.拳架虛實、開合、伸屈等動作之研練。4.拳架技術、風格之蘊育。	星期三 晚上 7：30-9：20 【2 學分】
13	陳氏 新架二路	李鍊鐺 教師團隊	疾速、緊湊、剛多柔少，用勁以採挒肘靠為主，以掤、捋、擠、按為輔；力求剛勁有力，快速跳躍，騰挪閃戰的動作，具有快、剛、躍的特色。內外結合，放鬆沈穩，勁力完整，呼吸與動作協調一致。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
14	單人拉丁舞 (限收女性學員)	江麗津老師 專職瑜珈舞蹈教師	無需舞蹈基礎，喜愛跳舞的人歡迎加入，透過音樂、美感、力道的引導，詮釋身體語言表現。藉由簡易的舞蹈，讓妳/你敢跳，跳得開心，可達到運動效果與保持完美的體態。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
15	經絡刮痧 (連續上課)	許弘奐老師 民俗療法講師	刮痧是一門簡單又好學的自我保健學問，是老祖宗傳承 2600 年的智慧，操作簡便人人都可以學，適合現代人講求效率的需求，不分時間地點，可以不假他人，自我保健，達到預防更勝於治療的目的。	星期三 晚上 6：00-7：40 【2 學分】
16	愛手愛腳- 配穴刮痧	許弘奐老師 民俗療法講師	刮痧搭配經絡穴道可以舒緩身體的不適，緩解酸疼，如果可以再加上手穴運用，或是耳穴、足心道的配合，效果相乘可立竿見影。手診是最新的判讀身體狀況的知識與方法，跟出痧狀況搭配運用，可以更明確的與自己的身體對話，健康靠自己，預防勝於治療。	星期三 晚上 7：45-9：35 【2 學分】
17	輪棒瑜珈 (需自備輪棒、瑜珈墊)	李文華老師 華丰瑜珈	利用輪棒按摩身體，讓氣血循環順暢，提升身體的溫度，改善冬天手腳冰冷的問題，並達到全身伸展，以簡易體位法可深度拉開筋膜、肢體更加靈活手腳更俐落，強筋又健骨享受更美好的生活。	星期四 晚上 6：00-6：50 【1 學分】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
18	56 式 陳氏太極拳	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『基本功』入門，掌握 56 式動作纏繞曲折連貫的圓弧運動，注重協調快慢勻稱，對中樞神經血液循環、呼吸系統均有良好裨益。	星期四 晚上 7：10-9：00 【2 學分】
19	流行 MV 熱舞	鄭栢學老師 鹿基健康促進中心社區大學講師	時下流行的音樂流行的舞蹈，尤其是目前正當紅的韓國唱跳團體舞蹈，用看的覺得很美麗很帥氣，如果自己會跳目前當紅舞蹈的動作，是不是又會別有一番風味呢?	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
20	塑身有氧 (A)(B)	朱素瑛老師 社區大學講師.曲線瑜珈儲備教師	課程內容包含高低衝擊組合，消耗更多體力，訓練不同肌肉群，提升心肺功能，加強核心肌群的訓練，上課時老師仔細分解讓同學肢體更到位，身體的曲線更漂亮。	星期四 晚上 (A)7:00-7:50 (B)8:00-8:50 【1 學分】
21	活力瑜珈(B) (需自備瑜珈墊)	江麗津老師 專職瑜珈舞蹈教師	瑜珈是綜合的身心練習，從每個動作裡學會正確使用身體。長期緊繃的部位得以放鬆，改善體質，增加免疫力，增強新陳代謝，讓氣血循環變得更好。	星期五 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
22	燃脂塑身 階梯 (需自備階梯)	許雅琴老師 國立臺灣體育學院 R 勁無限舞動館	階梯有氧是讓學員在運動過程中開心且安全有達運動流汗塑身的效果。增加肌力肌耐力強化膝蓋，提升體能。	星期五 晚上 6：10-7：00 【1 學分】
23	燃脂 Zumba 有氧舞蹈	張郁汝老師 彰化市公所社會學園大學舞蹈老師	擺動臀部和跳著結合各種拉丁舞蹈的舞步，像是莎莎，曼波，佛朗明哥，恰恰，森巴及肚皮舞等。Zumba®是一種會讓你感受到強大力量的舞蹈！你可以期待 50 分鐘課程裡，燃燒超過 500 卡的熱量！	星期五 晚上 6：10-7：00 【1 學分】
24	生活瑜珈 (C)(D) (需自備瑜珈墊)	梁麗娟老師 社區大學講師	瑜珈是一種通過身體的放鬆運動，利用身體的伸展、扭轉和呼吸的調節來達到一個身體平衡及放鬆的狀態。現在人壓力大及文明病，可以藉由瑜珈體位法練習來釋放壓力增加自己的免疫力及調節身心靈，也可以改善長期姿勢不良引起痠痛。	星期五 晚上 (C)7：00-7：50 (D)8：00-8：50 【1 學分】
25	養生藥膳與 藥用植物	高一忠老師 中醫師檢定及格社區實用中醫藥講師	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；藥用植物詩詞賞析，探討藥用植物文化；藥用植物校外實習，養生茶飲實作品嘗；認識居家常見藥草。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
26	核心蜜桃臀	張郁汝老師 彰化市公所社會學園大學舞蹈老師	在「簡單、安全、有效、有趣」的舞蹈中，運用身體重量來鍛練核心及全身肌肉，針對容易堆積脂肪的大腿、臀部、腹部、腰部、手臂，以紮實且不易復胖的運動模式讓你徹底燃燒脂肪、雕塑線條！	星期五 晚上 7：10-8：00 【1 學分】
27	Hip Hop 嘻哈律動	林佳德老師 DSC 舞蹈工作室	萬年不敗的街舞課程，舞蹈風格以核心為主，排汗量大，以軀幹為主結合快慢節奏的訓練增強爆發力，是一門運動量充足的舞蹈，讓紐約歸國的師資帶您學習街舞音樂歷史知識，為您的肢體打地基。	星期五 晚上 7：30-8：20 【1 學分】
28	呼啦肚皮舞 基礎	陳純玲老師 國小社團講師、粉貓咪舞蹈工作室	中東女性的神秘優美體態及肢體動作，除了體態的調整美化以外，更能經由核心肌肉群跟脊椎的鍛鍊增加臟器的機能運作，使健康與健美同時在學員的身上實現。<<適合初學者學習>>	星期五 晚上 8：10-9：00 【1 學分】
29	羽球 (A)(B) (耗材費另計)	施泳森老師 秀水體育發展協會社區大學講師	希望透過輕鬆打羽球、快樂來運動的教學方式，來培養大家對羽毛球的興趣，循序漸進學習基本技術、增加體能及避免運動傷害，並認識更多喜愛運動的同好。促進人際關係、提升自我信心並推廣社區的運動風氣，歡迎一起來加入我們的行列吧！	星期六 上午 (A)8：00-9：50 (B)10：00-11：50 【2 學分】
30	陳氏心意 混元太極拳	李鍊鐺 教師團隊	練習混元太極拳，不能用蠻力，所以叫心意運動而不是力氣運動。太極拳練到最高的地步、最高的境界就是混元一氣，這樣就能達到一巧撥千斤，對於養生、健康、長壽都有很好的效果。	星期六 上午 9：00-10：50 【2 學分】
31	養生 37 式 太極拳	陳秀靜老師 彰化縣中華太極拳協會總教練	1.增強心肺功能，身體平衡力變好。2.對中樞神經血液循環、呼吸系統均有良好作用。3.養護身體五臟六腑，延年益壽。4.倡導民族體育、增強民族自信心。	星期六 上午 9：10-11：00 【2 學分】
32	燃脂 Zumba 有氧舞蹈	張郁汝老師 彰化市公所社會學園大學舞蹈老師	擺動臀部和跳著結合各種拉丁舞蹈的舞步，像是莎莎，曼波，佛朗明哥，恰恰，森巴及肚皮舞等。Zumba®是一種會讓你感受到強大力量的舞蹈！你可以期待 50 分鐘課程裡，燃燒超過 500 卡的熱量！	星期六 上午 11：10-12：00 【1 學分】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
33	**食農與樂活** (材料費另計)	陳肇凰老師 台中市大里區農會四健會義指	藉由食物的製程與手作工藝美學；探討人類與農業、土地最初的感動與連結；找到每個人心中最簡樸、綠色、樂活的生活樣貌。課程多元包括農產品醃漬加工、農園藝植物染、食染、在地米食茶點製作....等。(學員有時需幫忙攜帶烹飪器具)	星期六 下午 1：30-4：20 【3 學分】五折 每學分 500 元
34	**輕有氧瑜珈** (需自備瑜珈墊)	林愛真老師 瑜珈工作室老師	有微節奏感的音樂搭配，放鬆無壓力的腳步，讓男女老少跟的上的輕鬆有氧。後面跟著做柔和的瑜珈， 延展全身的肌群，做多方面的雕塑運動。讓心情得到適度的放鬆。	星期六 下午 2：00-2：50 【1 學分】
35	**桌球** (耗材費另計)	許志宇、許志嘉老師 桌球教練	桌球運動是室內安全且充滿趣味性及技巧性的運動，強化眼球神經促進視力發展讓學員不容易近視，可訓練腦力開發及肢體協調能力。由於桌球技巧細膩多變化，可從練習中磨練耐心及毅力。	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	**新秘愛髮妝** (材料費另計)	吳莉羚.陳鳳娥老師 社區大學講師	新娘秘書是目前美容的新興行業之一，彩妝與髮型技術提升也需要不斷的進修、培養掌握時尚脈動的鑑賞能力，提升職業能力的同時，也是增加收入的開始。	星期三 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
2	**工程電腦繪圖應用** (需自備筆記型電腦)	張慧昌老師 電腦繪圖教育講師	1.AutoCAD 之電腦繪圖應用。 2.適用於機械、建築、鋼構、室內設計、電子、水電木工...等工程。 3.學習幾何原理如何與電腦繪圖搭配應用。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
3	**成人識字初階**	曾苑毓老師 國小講師	1.可以學習注音符號、結合韻、拼音並可簡單閱讀短文，並達到中文的聽、說、讀、寫。2.鼓勵學員透過學習語言，可融入台灣的生活文化，盡可能找到合適的工作。若年長者可以透過學習此課程，達到終身學習及接觸人群，並可以延緩身體的退化。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
4	國際芳療師培訓-**精油科學與保健** (材料費另計)	林家豪老師 澳洲皇家芳療師協會-亞洲講師	好想放鬆，透過精油，國外叫芳香療法，享受『慢·生活』； 本課程用科學的角度，有意識地與大腦溝通，可以調劑身心、紓壓放鬆，想要享受一覺好眠，人際關係的提升，先從打理好自己開始，產生正能量的記憶點。(本課程可考國際證照)	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
5	**眉藝絲繡輔導考照** (材料費另計)	劉玉鈴老師 美容丙級監評	教導學員如何畫眉及修眉，利用半永久技術及材料使眉形持久，節省每天早上畫眉的時間，課堂使用假皮和手工針筆的操作、學習新技能，並可輔導學員考照。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
6	**服裝打版製作入門** (材料費另計)	林南賢老師 社區大學講師	初階服裝打版養成技巧，初階課程教授重點放置於入門服裝打版的概念認識與製作，淺顯易懂的教學模式引導，讓學習者更容易了解實務的技巧，讓服裝製作更容易學習與學習者的信心。	星期五 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
7	**SoildWorks 電腦軟體 3D 設計應用初階** (維護費、冷氣費另計)	蘇義豊老師 秀水高工.建國科大工業繪圖講師	SolidWorks 工業設計軟體對學習者工作將變得更有效率。3D、2D 互動性繪圖學習，精熟電腦輔助繪圖的技巧與設計能力。增進社區民眾學得一技之長，增加學習者之就業能力。 【上課地點：秀水高工】	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	**戀戀指尖彩繪** (材料費另計)	吳莉羚、楊敏勤老師 社區大學講師	美甲是一門技術也是藝術的展現，從色彩學認識、手部保養、凝膠製作、彩繪技巧，在一平方公分的小空間，利用多種素材，幻化出指尖精彩。將生活美學藝術融入每一個人的指尖小世界。	星期一 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
2	**輕鬆手作甜點坊** (材料費、電氣費另計)	陳威廷老師 社區大學講師	適合無經驗想短時間內對烘焙有所了解，在課程中囊括了許多經典的烘培西點，從蛋糕、塔、到法式甜點等等，都是麵包店常見的人氣西點，<內容有：香蔥鮪魚蛋糕、糖粒泡芙、亞爾薩斯塔、巧克力岩石餅乾、覆盆子艾蒂斯蛋糕...等。> (上課地點：福安社區活動中心)	星期一 晚上 6：30-9：20 【3 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
3	**氣球藝想世界** (材料費另計)	許馨予老師 如心婚禮佈置工作室執行規劃師	透過氣球不同的形狀，再搭配各式氣球泡結法的扭轉與編織，氣球可以是人偶也可以是飛機，可以將平面化做立體。學會了造型氣球，拉近彼此距離，你/妳會是每個場合裡的人氣王!	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
4	**(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	1.本學期主要以介紹眾人最常種植的果樹種植為主，想要得到好的果實就有必須注意的項目：栽培環境、施肥、整枝修剪、繁殖、病蟲害等。2.爬藤類的果菜種植時的竅門以及照顧原則，尤其是苗期開始的施肥與水分控制，決定收成產量與品質。	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
5	**烏克麗麗** **彈唱趣** (需自備樂器)	梁慧善老師 音樂教師	又稱為夏威夷四弦琴，其音色清新，節奏輕快，能彈奏及彈唱多首歌曲，攜帶方便、容易上手學習，透過彈奏能活化大腦，促進肢體協調，適合家人朋友們互動的小樂器，放下手機一起彈彈琴！	星期一 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
6	**西洋長笛** (需自備樂器)	鄭姍姍老師 蘭音合唱團 教師 專職音樂 教師	長笛不但可以古典、更可以流行！長笛是攜帶方便的樂器，培養對音樂鑑賞力及樂器演奏能力，搭配樂理解說，讓學員走到哪裡，音樂就跟到哪裡，隨時與樂器為伍。	星期二 晚上 6：00-6：50 【1 學分】
7	**生活茶學** **品味生活** (材料費另計)	洪敬懿老師 中級品茶員證、丙級評茶師	如何泡好茶？什麼是好茶？如何挑選適合自己的茶？什麼是比賽茶？歡迎想自己動手泡茶，又不知如何下手的您加入，更歡迎喝茶多年的老饕們一起加入，將茶融入我們的生活，讓生活更有品味。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
8	**每日一句輕鬆學越語(中階)**	陳秋香老師 母語教學多元文化講師	1.介紹越南文化與台灣文化、風俗、宗教...的差別。2.加強單字及造句，學員互動練習會話加強自信。3.加強同學以越南語表達意見，加強同學閱讀能力。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】五折 每學分 500 元
9	**古典鋼琴** **零距離** (需自備樂器)	李凱琳老師 臺南科技大學音樂系	古典音樂之美，不將局限於學童、或是有程度的學員，只要您喜歡音樂，願意跟著我們的課程從零開始，學習五線譜和基礎樂理，透過學習，您也可以悠遊在豆芽菜譜中，享受自已演奏出來的音樂。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
10	**快樂逍遙遊，輕鬆學攝影(初階)**	陳泰岳老師 百真工商攝影	以輕鬆邊玩邊學(先室內相機的認識與操作，再戶外的實際拍攝)漸進模式、讓學員在沒有壓力下學得攝影曝光與構圖的技術。	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
11	**實用電腦軟體** (維護費另計)	粘肇帟老師 農會資訊室	期望能充實社區民眾電腦資訊能力。電腦科技與我們的生活早已息息相關，期望透過輕鬆有趣及生活化的教學方式，循序漸進地引導同學們樂在其中，讓學員們能輕鬆實踐生活即資訊，資訊即生活的 U 化理想世界。**課程內容：簡易 Word、Excel 應用、簡易 Photoshop 應用、體驗 Blender 3D 及 Java 的世界。**	星期二 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
12	**英文初級** **閱讀&會話**	周佳徽老師 美語教師	學員需具備基本的美語基礎，創造美語環境，透過多人對話，讓學員更有自信的說出生活美語，在自然又生活化的英語教學中感受學習語言的趣味性，讓不同程度的學生喜歡學習英語，啟發學員的主動學習，希望在生活中運用美語，並將美語生活化。	星期二 晚上 7：30-9：20 【2 學分】
13	**快樂電子琴** (需自備樂器)	賴麗慧老師 慈雲寺國樂老師	以深入簡出的方式來讓大家學習電子琴，並融入時下流行歌曲，進而快樂學習愛上電子演奏。	星期三 下午 3：00-4：50 【2 學分】
14	**初階二胡演奏** (需自備樂器)	林虹君老師 國立台中教育大學人文學院音樂學系碩士班	1.從基礎學起，讀譜、基礎樂理、節拍、音階、運弓等。 2.以 F 調一把為主，可流暢地演奏短、小樂曲。 3.啟發音樂演奏認知及培養對音樂之欣賞能力。	星期三 晚上 5：45-7：25 【2 學分】 連續上課
15	**實用日語初級(下)**	林三豐老師 社區大學講師	(大家的日本語 24-26 課)。大家的日本語系列從初級到進階能學習到完整有系統的語法與聽說讀寫能力外，授課時更著重分析各種句子的語感及社交辭令適當的使用時機，讓您學習到生動有趣且自然的日本語。本課程為日語檢定 N5 範圍。【上課地點：福安社區活動中心】	星期三 晚上 6：00-7：40 【2 學分】 連續上課
16	**薩克斯風** **(初級)** (需自備樂器)	張中穎老師 社區大學講師	帶領學員認識薩克斯風發展史、簡易樂理、薩克斯風的基本發音技巧及指法，並搭配音樂伴奏，進而學習樂曲的美聲吹奏和協調合奏，提升學習興趣。	星期三 晚上 6：00-6：50 【1 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
17	**烘焙新樂園-輕鬆在家 DIY** (材料費、電氣費另計)	王有朋老師 秀水高工、溪湖高中外聘烘焙老師	輕鬆在家打造出適合自己的美味點心，並且能在家庭裡輕而易舉的烤焙出職業級產品，使家庭充滿幸福的香氣。<內容有：生巧克力塔、蝴蝶塔、牛乳蛋糕、土鳳梨酥...等>　【上課地點：秀水高工】	星期三 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
18	**薩克斯風(進階)** (需自備樂器)	張中穎老師 社區大學講師	學習樂曲的吹奏和協調合奏，提升學習興趣。進而培養獨奏能力更可以樂團合奏。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
19	**基礎農具維修保養**	馬鵬飛老師 汽車修護甲級證照	本課程由簡入深，透過原理及實際操作，學員可學得小型農具(二行程汽油引擎、四行程汽油引擎、柴油引擎)的工作原理及簡易維修，並可獲得輔助技能(電焊、電動工具、氣動工具、特殊工具的使用)，是有志於農家樂的農友們最佳的入門途徑。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
20	**日語初級五十音**	吳子瀠老師 社區大學講師	由資深日語老師生動活潑的教學方式，了解如何正確發音，以及簡單的日語單字，讓您輕鬆地學習日語。為日語初學者奠定良好的基礎，享受學習日語的樂趣。	星期三 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
21	**進階二胡演奏~挑戰自我** (需自備樂器)	林虹君老師 國立台中教育大學人文學院音樂學系碩士班	1.針對 D、F 音階、節奏和運弓等等練習，以提升對其之敏銳度。 2.啟發音樂演奏認知、培養音樂素養與對之欣賞能力。 3.流暢地演奏中型 D、F 調綜合調性之稍難樂曲，培養詮釋之能力。	星期三 晚上 7：30-9：20 【2 學分】
22	**實用日語進階(下)**	林三豐老師 社區大學講師	(大家的日本語 47-50 課) 。大家的日本語系列從初級到進階能學習到完整有系統的語法與聽說讀寫能力外，授課時更著重分析各種句子的語感及社交辭令適當的使用時機，讓您學習到生動有趣且自然的日本語。本課程為日語檢定 N4 範圍。【上課地點：福安社區活動中心】	星期三 晚上 7：50-9：40 【2 學分】
23	**幸福美眉彩妝保養** (材料費另計)	吳莉羚、楊敏勤老師 社區大學講師/魔力魅美學殿堂	每個人都應從自己的內在~外在散發出個人的魅力。這課程我們將分享給予在地學員們正確的彩妝造型與居家肌膚保養觀念與技巧，甚至美甲、髮型整理以及很重要的整體穿搭。	星期四 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
24	**歐洲料理初體驗+歐洲旅遊及文化介紹** (材料費、電氣費另計)	王孟妮老師 西餐烹調丙級證照	輕鬆、優雅的學做歐洲料理，尤其是健康、美味著稱的地中海式料理，並藉由歐洲飲食文化的初體驗，進而深入歐洲人的生活，體驗歐洲人如何從飲食實行慢活。同時亦可增進對歐洲的旅遊常識與需知。使參與的學員能藉由舌尖上的旅行，來趟深度的歐洲文化之旅。(學員有時需幫忙攜帶烹飪器具)　(上課地點：福安社區活動中心)	星期四 晚上 6：30-9：20 【3 學分】
25	**天然無毒環保手工皂 DIY** (材料費另計)	何淑蘭老師 彰化市圖書館、社區大學講師	1.無限制，人人可參加。2.自已動手做，成份清清楚楚。 3.只要簡單的材料與工具就可做出對肌膚溫和，好洗好沖又保濕的手工皂。4. 做中學，學中做，習得第二專長。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
26	**植物有機栽培**	黃耀貞老師 社區大學講師	1.種植有機蔬果並不難，但是需要具備哪些條件?2.果樹有機栽培需要注意的項目。3.家裡的廢棄容器如何種植有機蔬果?4.爬藤類果菜有機種植的竅門。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】 **【免學費】**
27	**精品咖啡基礎** (材料費另計)	賴建樺老師 國立中興大學生命科學研究所咖啡愛好者	介紹基本咖啡的認識，課程多以淺烘焙咖啡為主，透過不同的方式淬取，並且在無焦化的技術下，可學習到基本手沖與花式濃縮咖啡，並且體驗手搖烘豆的樂趣。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
28	**台語歌唱技巧** (維護費另計)	鄭春明老師 福星歌友會、社區大學講師	認識基礎樂理，學習台語基礎發音與文字，正確的使用丹田呼吸法，學習如何運用共鳴區轉換，轉音、滑音、裝飾音的運用。	星期四 晚上 7：00-8：50 【2 學分】
29	**日語初級快樂學**	吳子瀠老師 社區大學講師	日語初級文法教學，了解日語的基本句型及認識動詞的基本變化，藉由資深日語老師多元的教學方式，輕鬆學習日語，並能深入了解日本文化，讓學習日語變得輕鬆有趣。	星期四 晚上 7：30-9：20 【2 學分】

	課程名稱	授課教師	課程大綱	上課時間
30	**英文自然發音&單字**	周佳徽老師 美語教師	需認識 A-Z，本學期課程利用字母配合發音，採用自然發音不鼓勵死背，讓背單字更生活化，打破傳統教學，是語言學習中最重要的一環，從基本發音組合開始學起，隨著字彙量成長慢慢累積對背單字可以更輕鬆上手，對初學者來說是相對容易上手。	星期五 晚上 7：30-9：20 【2 學分】