



彰化縣北斗社會大學108學年度第2學期(1082期)招生簡章



目的：因應終身學習需要，鼓勵社區民眾充實生活內涵，促進社會好學、明理、和樂的氣氛。

- 一、指導單位：彰化縣政府
- 二、主辦單位：彰化縣社區大學促進發展協會
- 三、協辦單位：彰化縣立北斗國中、北斗鎮公所、國立北斗家商、生活美學館
- 四、報名時間：第一階段：即日起至民國109年1月3日(五)止，週一至週五晚上6:30~8:30受理報名。
- 五、報名時間：第二階段：即日起至民國109年1月13日(一)起至109年2月14日(五)止，週一至週五上午10:00~12:00；下午2:00~5:00受理報名。

第二階段：109年1月13日(一)起至109年2月14日(五)止，共計十八週。(年滿十八歲，無學歷限制)
 (年假期間暫停報名)

- 六、上課時間：民國109年3月2日(一)起至民國109年7月3日(五)止，共計十八週。(年滿十八歲，無學歷限制)
- 七、報名地點：彰化縣北斗鎮文苑路一段136號(位於北斗國中1樓補校、社大辦公室)。洽詢電話：(04)8888813
- 八、費用：1. 新生報名費200元。

- 九、本學期優惠項目：
 1. 凡為舊學員憑證(正本)報名者，免收報名費，學費九折優待。
 2. 凡為新生65歲以上報名者，須收報名費200元，學費八折優待。
 3. 凡為舊學員65歲以上報名者，舊學員請帶學員證。

- 十、報名手續：1. 填寫報名表。2. 舊學員請帶身分證(當場驗畢發回)、1吋照片2張。
- 3. 如有冷氣設備的收材料教室，欲使用班別，請提出申請，落實使用者付費觀念，預付儲值卡。

| 課程編號 | 課程名稱 | 學費 | 授課講師 | 課程簡介 | 上課時間 |
|-------|-----------------------|------|------|--|----------------|
| 10801 | 瘦身有氣瑜珈 | 2000 | 李秀珍 | 全身性使用大肌肉群的律動體操，結合中低衝擊的有氧運動和雕塑身體曲線的瑜珈，提升心肺功能及肢體協調性，預防心血管疾病。增加柔軟度，減少脂肪達到減肥的效果，規律的實施更可舒張解壓。 | (一)18:20-19:50 |
| 10802 | 皮拉提斯瑜珈 | 2000 | 李秀珍 | 注重肌肉伸展與呼吸結合，訓練人體核心肌群讓線條變的更纖細修長，古老也是最普遍的瑜珈注重體位法，呼吸法冥想的調和達到身心靈平衡，加強身體部位的強化性，活絡筋骨。 | (一)20:00-21:30 |
| 10803 | 社交舞基礎班 | 2000 | 林意球 | 輕鬆愉快、淺顯易懂的課程，並透過深入淺出的教法，引導學員舞出健康，舞出活力與快樂 | (一)19:10-20:45 |
| 10804 | 剪髮班 | 3000 | 江宜庭 | 由0度至高層次剪髮，從女生到男生，長到短的剪髮，由簡入深進階式教學，家人剪髮不求人。 | (一)18:20-20:45 |
| 10805 | 素描與油畫 | 3000 | 廖敏俊 | 從認識素描基礎進而轉入油畫領域，循序漸進繪畫的天地，針對所有喜愛繪畫的朋友所設計，依個別程度指導，配合示範教學。 | (一)19:00-21:30 |
| 10806 | 健身久久太極拳42式 | 2000 | 陳建雄 | 健身久久太極動作開展大方，使人體四肢和大肌肉群重複拉、伸、推、按，使身體的內氣內力增加，疏通經絡調和氣血的作用，能消除疲勞，放鬆肌肉，使免疫力增加，精神飽滿。 | (一)19:00-20:30 |
| 10807 | 陳氏太極氣功24式 | 1000 | 陳建雄 | 太極養生氣功，內練一口氣，使內氣飽滿，外練筋骨皮，增加身體的柔軟度，促進血液循環，提升免疫力及副交感神經活性的作用保護心血管增加骨質的密度骨骼更堅強走路平衡感更好。 | (一)20:40-21:25 |
| 10808 | 二胡基礎班 | 2000 | 盧雋懋 | 歡迎對二胡有興趣的初學者加入，以G大調為主，有台灣民謠、流行金曲、懷舊樂曲等。 | (一)18:20-19:50 |
| 10809 | 二胡進階班 | 2000 | 盧雋懋 | 生動活潑的教學風格，能快速的協助學員找到學習的重點與方法，歡迎有程度的二胡學員能參與學習。 | (一)20:00-21:30 |
| 10810 | 有氧運動舞 | 2000 | 劉麗琴 | 有氧運動能提升心肺功能，增強肌肉張力，調整身體姿態，跟著音樂律動達到運動效果。 | (一)19:00-20:30 |
| 10811 | 桌球-基礎班 | 2000 | 陳朋龍 | 只要帶著愉快的心情，來運動、來學習、來交朋友，沒有高手雲集的壓力，在專業教練的指導下，享受桌球運動的快樂，您只要穿好運動鞋、換好運動服，帶著環保杯、毛巾，最重要的就是帶著那愉快的心來打球！(上課地點：北斗桌訓—北斗鎮大道里復興路545號) | (一)19:00-20:30 |
| 10812 | 線活環保手工皂DIY | 2000 | 翁韻茹 | (1) 認識手工皂對肌膚的好處及化學清潔劑對人體與環境的損害 (2) 透過多元化的教學內容，讓學員對手工皂的特性、製作及相關知識全面性的學習 (3) 透過實際操作學習成為第二專長或想創業的人得以開創事業。材料費2500(含瓶罐包裝材料) 上課工具由老師準備 推廣彰化高爾夫文化，因為高爾夫是步入職場及社交禮儀最佳途徑，值得推廣的運動。材料費：手套及7號鐵桿約1000元，練習球100元130顆球(學員須自備)，上課地點：冠鷹高爾夫球練習場-田中鎮拓寬路1號 | (一)19:10-20:45 |
| 10813 | 高爾夫球班 | 2000 | 陳尚宏 | 學太極拳的好處，除了鬆弛緊張的心情，追求內心安靜的生活，更能使氣血運行暢通，增強免疫力，預防疾病的發生延緩老化，達到健康快樂的人生。 | (一)19:00-20:30 |
| 10814 | 鄭子37式太極拳&氣功八段錦、太極八法五步 | 2000 | 許登榮 | 輕鬆愉快，淺顯易懂的課程，並透過深入淺出的教法，引導學員舞出健康，舞出活力與快樂。 | (二)19:10-20:45 |
| 10815 | 社交舞進階班 | 2000 | 林意球 | 推廣身、心、靈整體健康養生運動，透過動、靜功法，自我鍛鍊來調動人體的經絡能量系統，使全身氣血暢通，並攝取宇宙無限能量，進而提升免疫力，加強抵抗力，紓解壓力，開聲潛能，提升睡眠品質，使人人少感冒，延緩老化，防癌抗癌，已達健康強身的效果。 | (二)19:10-20:45 |
| 10816 | 醫學氣功班 | 2000 | 祀見勝 | 基礎教學，由洗、護、漫、吹、風、輪流造型設計，理論及實務操作，讓您學有一技之長輕鬆上手。 | (二)18:20-20:45 |
| 10817 | 實用美髮班 | 3000 | 江宜庭 | 最簡單的懶人保健法，教你從耳朵看健康，任何地方、任何時間、居家旅遊均可自我操作。任何單一項醫學不能治好所有的病，要綜合以治才能讓我們健康，所以有一句話「有病看醫生，健康靠自己。」也只有自己保有保健自己身分的方法，才能不找醫生。(材料費：耳膜一個、耳針、耳豆一包、上課所需講義教材及講義需酌收1000元) | (二)19:00-21:30 |
| 10818 | 耳穴瘦身健美DIY研習營 | 3000 | 許麗花 | 能夠了解並使用日常生活基本字彙(例：顏色、數字、時間、空間、身體部位等)練習常用生活會話，而能以簡單的英語與朋友交流真定期會話班進階學習的基礎。以學習入門的基本英語生活會話，從頭開始和英文做朋友喔！ | (二)18:00-19:30 |
| 10819 | 基礎入門英文會話班 | 2000 | 賴宜蓁 | 每週上課安排不同生活英語會話主題，內容以基礎之生活會話為主，訓練學員的發音、基礎文法以及會話技巧。本課程還能幫助學員突破心理障礙，大膽將自己的外語能力展現出來。 | (二)19:40-21:10 |
| 10820 | 實用美語會話班 | 2000 | 賴宜蓁 | 團體漸進式教學方式，教授簡易樂理與應用和弦及彈奏指法，淺入深彈出美妙的旋律和西洋國台語動聽歌曲。 | (二)18:20-19:50 |
| 10821 | 電子琴鍵盤入門班 | 2000 | 江安聚 | 團體漸進式教學方式，教授簡易樂理與應用和弦及彈奏指法，淺入深彈出美妙的旋律和西洋國台語動聽歌曲。 | (二)18:20-19:50 |
| 10822 | 電子琴鍵盤進階班 | 2000 | 江安聚 | 指導相機使用與保養、攝影概念，黑卡使用、採光、構圖、動態攝影並定期戶外教學與舉辦國內外旅遊攝影活動，並輔導考取國家攝影師執照。影像後製技術，將影像加以修飾、調整，提升每張攝影作品更完美。 | (二)20:00-21:30 |
| 10823 | 攝影技巧與影像後製班 | 2000 | 蘇德義 | 減少身上多餘的脂肪、加強身體肌肉張力，雕塑完美的身材嗎?加入肚皮舞的行列，一起來運動吧! | (二)19:30-21:00 |
| 10824 | 快樂瘦身有氣肚皮舞 | 2000 | 劉麗琴 | 以瑜珈體位、皮拉提斯以及太極為基礎，在融入運動科學及體適能的理論，逐漸發展而來。長期規律的練習，可以改善肌肉功能、增加基礎代謝、預防骨質疏鬆、緩肩頸及腰酸背痛的症狀，更可以雕塑身體線條及延緩老化。 | (二)19:10-20:45 |
| 10825 | 體適能瑜珈 | 2000 | 謝岫芷 | 只要帶著愉快的心情，來運動、來學習、來交朋友，沒有高手雲集的壓力，在專業教練的指導下，享受桌球運動的快樂，您只要穿好運動鞋、換好運動服，帶著環保杯、毛巾，最重要的就是帶著那愉快的心來打球！(上課地點：北斗桌訓—北斗鎮大道里復興路545號) | (二)19:00-20:30 |
| 10826 | 桌球-進階班 | 2000 | 陳朋龍 | 應用色彩豐富的布，拼出不同的圖案，設計在生活的每個角落：杯墊、床單、窗簾、平環、項鍊、錢包、旅行袋、玩偶，用巧手完成獨一無二的作品。(材料費約1500元) | (二)19:00-21:30 |
| 10827 | 拼布 | 3000 | 羅意珍 | 以雙手搭配簡單的瓦的豐富趣味吧!窯燒費用600元(一學期三次窯燒) | (二)19:00-21:30 |
| 10828 | 陶瓦創意課程 | 2000 | 卓承穎 | 將帶領你從各式花型與植物花材中輕鬆完成花藝作品，提升居家生活花藝，體驗質感生活就從這裡開始。(花材費每堂約\$200) | (二)19:10-20:45 |
| 10829 | 池坊與歐式花藝創意設計 | 2000 | 陳省 | 學習歌唱有什麼好處1.可以增進人際關係2.有益健康3.增強自信心4.增強記憶力與集中力5.聽、讀、唱、讓你成為一個會唱歌的快樂歌者。(須購書300元) | (二)19:10-20:45 |
| 10830 | 流行歌曲卡拉OK | 2000 | 張淨萱 | 時下最夯!最流行的掌上型樂器，利用拇指指撥動這來自非洲的民族樂器，從基本彈奏到單音、伴奏等等(材料費200元、代購卡林巴琴費用另計) | (二)18:30-20:00 |
| 10831 | 簡易卡林巴指琴 | 2000 | 陳郁玟 | 由五十音入門，配合簡單的日常用語，加強對於五十音的印象與應用。佐以簡單的日常會話、輕快歌曲，提升對於學習日語的興趣。 | (二)19:00-20:30 |
| 10832 | 日語入門班 | 2000 | 黃秀娟 | | (二)19:00-20:30 |