

高雄市立路竹高中承辦高雄市 112 年度第 2 期市民學苑招生簡章

一、報名時間：即日起至民國 112 年 09 月 12 日(二)止。

(一)週一至週五上班時間：08：00～17：00（至路竹高中圖書館報名）。

(二)週一至週五下班時間：17：00～20：00、週六 08：00～17：00（至路竹高中守衛室報名）。

二、查詢電話：圖書館**傳真電話**(07)6963603 或(07)6963008-180、181、182、183、守衛室：(07)6963008-145。

三、學費優待：特殊身分者（低收入戶者、身心障礙者、原住民及原住民配偶與年滿 65 歲者、外籍配偶）可享學費優待（申請者須驗身分正本，繳存影本，如未繳交恕不優待，敬請見諒）。

四、上課時間：112 年 09 月 16 日(六)起，上課滿十六週止。

五、修業規定：1. 報名人數未達所訂開班人數，不予開班(無論開班成功與否，都會簡訊通知，請留意簡訊資訊，並依時間地點到校上課)。

2. 公教人員得依實際上課時數，登錄終身學習時數(報名表上填妥生日與身分證字號，並於上課時於點名表上登記者)。

3. 修業期滿(有申請者)由市政府頒發結業證書(報名表上填妥生日與身分證字號，並於上課時於點名表上登記者)。

六、停課日期：09/19(二)親師座談(暫定)、09/23(六)補班日、09/29(五)-09/30(六)中秋連假、10/09(一)-10/10(二)國慶連假、01/01(一)元旦等，上列日期停課，原課程順延乙次。

七、補充說明：材料費、冷氣費另計；請留意簡訊開班資訊，或本校校網首頁市民學苑內容。

八、收費及退費方式：

1、收費方式：於開課第二週發放繳費單，請學員至指定單位繳費(需加收 6 元或 10 元手續費)，並繳回收據聯第二聯。

2、已繳費者於開課 2-5 週內（112 年 09 月 23 日至 112 年 10 月 25 日），申請退費者，退還學費之 1/2(五成)。

另外，未繳費卻中途退出者，一週課以 150 元計(學費在 2,400 元以上者，每週以 200 元計)，依此類推，謝謝合作。

3、退費申請截止日期：112 年 10 月 25 日(三)12:00 前，之後不予退費。

編號	班 別	課 程 綱 要	上課日期	上課教室	任課教師	學費	特殊身分者學費
1	手機攝影及 APP 後製	教您輕鬆學會手機功能與使用，基本構圖法則，旅行風景、晨昏、夜景、花卉與白平衡攝影方法。系統化教學結合假日實拍，幫您建立正確紮實的手機攝影基礎及 APP 後製技巧。(小班制，15 人成班)	週二 19：00~22：00 或週六 08：30~11：30 (隔週) (09/26-01/16)	電腦教室(三)	張瑞楓	3300 元	2800 元
2	日語 A (初級)	日本語「五十音」發音及平假名和片假名書寫指導以及實際運用，並學習日本語的簡易生活會話、文法及聽力訓練。(小班制，15 人成班)	週三 18：30~20：30 (09/20-01/03)	自主教室(一)	林靖芳	2500 元	2100 元
3	日語 B (中級)	配合課本內容，輔以單字、文法、聽力訓練，使學員達到可以聽、說、寫能力為目標。(小班制，10 人成班)	週四 18：30~20：30 (09/21-01/04)	自主教室(一)	林靖芳	3000 元	2600 元
4	初級韓語	以簡單有趣的方式學習韓國文字，認識韓國文化，輕鬆開口說韓語，並以情境式練習會話口說，以多元活動或遊戲來熟悉單字與文法。(小班制，15 人成班)	週六或週日 14：00~16：00 (09/16-01/06) 週六若遇補班日則改週日上課	404 教室	楊雅雯	2500 元	2100 元
5	瑜珈 A	1. 瑜珈呼吸法 2. 瑜珈體位法 3. 瑜珈健康飲食 4. 靜坐、塑身、抗老、減壓、沉穩思緒、瑜珈健身、美麗一生(男女兼收)	週一、週三 19：00~20：30 (09/18-01/10)	寧靖樓地下室	徐純紅	2500 元	2100 元
6	瑜珈 B	同上(男女兼收)	週一、週三 20：30~22：00 (09/18-01/10)	寧靖樓地下室	徐純紅	2500 元	2100 元
7	瑜珈 C	同上(男女兼收)	週六或週日 09：00~11：00 (09/16-01/06) 週六若遇補班日則改週日上課	寧靖樓地下室	徐純紅	1900 元	1600 元
8	瑜珈 D	同上(男女兼收)	週一、週三 17：30~19：00 (09/18-01/10)	寧靖樓地下室	徐純紅	2500 元	2100 元
9	瑜珈 E	1. 瑜珈呼吸法 2. 瑜珈體位法 3. 強力適能瑜珈，減壓提神，增強活力，輕體瞬間。(男女兼收)	週二、週四 19：00~20：30 (09/26-01/11)	寧靖樓地下室	沈春梅	2500 元	2100 元
10	瑜珈 F	以簡單的瑜珈達到健康、健身之效，雕塑體現肢體之美，配合音樂節奏，更增運動之樂趣。	週五 18：20~19：50 (09/22-01/12)	寧靖樓地下室	蘇秀婉	1800 元	1500 元
11	瑜珈 G	針對想擁有肌力及打造身材修長勻稱的學員為主，由淺入深、循序漸進，增強活力。(男女兼收)(小班制，15 人成班)	週二 20：30~22：00 (09/26-01/16)	寧靖樓地下室	洪志強	2000 元	1700 元
12	瑜珈 H	1. 瑜珈呼吸法 2. 瑜珈體位法 3. 瑜珈健康飲食 4. 靜坐、塑身、抗老、減壓、沉穩思緒、瑜珈健身、美麗一生(男女兼收)	週六或週日 14：30~16：30 (09/16-01/06) 週六若遇補班日則改週日上課	寧靖樓地下室	徐純紅	1900 元	1600 元

編號	班 別	課 程 綱 要	上課日期	上課教室	任課教師	學 費	特殊身分者學費
13	肌力正位瑜珈	藉由彈力帶及簡單的負重輔具來強化各部位肌群及核心的運用，配合瑜珈體位及呼吸活化經絡與循環系統，平衡感官神經，使心智平穩專注，提升記憶力及抗壓性。此外，可強化肌肉優美線條使身材更加健美勻稱(小班制，12 人成班)。	週二 17：30~19：00 (09/26-01/16)	表藝教室	賈蘭芬	2500 元	2100 元
14	有氧核心	以簡單的運動達到健康、健身，雕塑體線，認識肢體之美，小品舞曲創作，更增運動的樂趣(小班制，15 人成班)。	週五 20：00~21：30 (09/22-01/12)	寧靖樓地下室	蘇秀婉	2000 元	1700 元
15	健身有氧舞蹈 A	燃燒脂肪、律動式的強身,簡單有趣的肢體運動，達到身體健康的功效。(男女兼收)	週一、週四 18：00~19：30 (09/18-01/11)	活動中心	黃雅柔	2500 元	2100 元
16	健身有氧舞蹈 B	燃燒脂肪、律動式的強身,簡單有趣的肢體運動，達到身體健康的功效。(男女兼收)	週一、週四 19：30~21：00 (09/18-01/11)	活動中心	曾柔月	2500 元	2100 元
17	拳擊有氧	學習拳擊基本技能，達到健身、防身目標。核心肌群有氧訓練，加強關節活動能力、肌力、肌耐力。(男女兼收)	週二、週五 19：00~20：30 (09/26-01/16)	體育館拳擊室	洪彩溶 張品勝	2500 元	2100 元
18	MV 熱舞 A	透過學習舞蹈，每期三至四首舞，時下流行舞蹈，增加身體健康，展現美感與自信，提升民眾舞蹈藝術素養發展。(小班制，12 人成班)	週二 19：10~20：40 (09/26-01/16)	表藝教室	李怡蓁	2500 元	2100 元
19	MV 熱舞 B	透過學習舞蹈，每期三至四首舞，時下流行舞蹈，增加身體健康，展現美感與自信，提升民眾舞蹈藝術素養發展。(小班制，12 人成班)	週三 18：00~19：30 (09/20-01/03)	表藝教室	李怡蓁	2500 元	2100 元
20	MV 熱舞 C	透過學習舞蹈，每期三至四首舞，時下流行舞蹈，增加身體健康，展現美感與自信，提升民眾舞蹈藝術素養發展。(小班制，12 人成班)	週三 19：40~21：10 (09/20-01/03)	表藝教室	李怡蓁	2500 元	2100 元
21	羽球 A	幫助學員認識羽球運動 教授學員羽球運動的基本技術與相關知識 培養學員學習羽球的興趣與習慣	週一 19：30~21：00 (09/18-01/15)	多功能體育館	黃立穎	1800 元	1500 元
22	烹飪	烹調法介紹。家常宴客菜、地方小炒等菜餚實際操作。協助學員取得丙級檢定考試執照。(小班制，15 人成班)	週四 18：30~21：30 (09/21-01/04)	烹飪教室	林進添	3300 元	2800 元
23	法輪功功法介紹	法輪功五套功法簡單易學，動作緩、慢、圓，老少皆宜，以真、善、忍作為做人指導要求，身心兼顧，以達強身健體，內心祥和，是全民健身的好功法。	週四 19：30~21：30 (09/21-01/04)	313 教室	黃麒伍	依高雄市政府場地使用收費標準酌收水電費	依高雄市政府場地使用收費標準酌收水電費
24	歐洲花藝設計	創意花藝、花束製作、盆栽組合、應景擺飾、生活花藝設計，並輔導考取花藝證照，材料費按實際狀況收取。	週五 19：00~22：00 (09/22-01/12)	地科教室	陳文惠	2500 元	2100 元

高雄市立路竹高中承辦高雄市 112 年度第 2 期市民學苑報名表(請書寫工整)

班 別									費 用					優待者身分			
姓 名									性 別	☐ 男 ☐ 女				☐ 低收入戶 ☐ 身心障礙 ☐ 原住民 ☐ 65 歲以上 ☐ 外籍配偶			
身 分 證 字 號								出 生 日 期	民國 年 月 日								
通 訊 住 處																	
聯 絡 手 機 (M)									電 話 (H)	(請務必填寫聯絡電話以方便聯絡)							