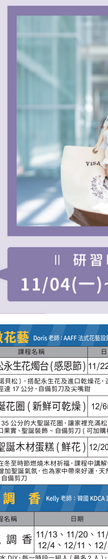
06 113 YEARS

中科 招生簡章 11～12月份



‖ 研習時間 ‖
11/04(一)~12/29(日)

@cycchungko
@bxy0941b
EDM索取專區
24626608edm@gmail.com
節能減碳又快速一數迎來信索取電子簡章，簡章與優惠訊息將每期寄到您的電子信箱。

地址
台中市西屯區國安一路168號4樓
(米平方商場內4樓)

電話
(04)2462-6608

營業時間
週一至週五 08:30-21:30
週 六 08:30-16:30

學習有活力 生活更亮麗
-
LIFELONG LEARNING CENTER

社團法人中國青年救國團附設
臺中市私立中科大藝技藝語文短期補習班
中市教社字第1060109389號
用學習保存生活的美好

歐式精緻花藝

Doris 老師 / AAFF 法式花藝設計師&園藝治療師雙證照（開課3天前截止報名）

代碼	課程名稱	日期	時間	學費	材料費
P001	諾貝松水生花瓶台（感恩節）	11/22(五)	13:00-15:30	500	980
	使用進口（乾燥諾貝松）、搭配永生花及進口乾燥花、還可點上蝴蝶來個滿滿幸福感，底座為天然木塊，作品直徑達 17 公分，自鎖到万及尖嘴剪				
P002	大聖誕花圈（新鮮可乾燥）	12/6(五)	13:00-15:30	500	1680
	今年來挑戰直徑 35 公分的大聖誕花圈，讓家裡充滿松香味和氣派的聖誕氛圍！材料為自然常綠松柏類材料，進口果實、聖誕裝飾、自鎖万 / 可加購材料包，報名時登記！				
P003	法式聖誕木材蛋糕（鮮花）	12/20(五)	13:00-15:30	500	1280
	法國傳統習俗，在冬至時節燃燒木材祈福，課程中講解傳統法式涵義，以及教你完成一項開啟一個的優雅花設計，增加聖誕氣氛，也為家中帶來好運，天然樹皮製作，作品寬 30 公分 (含花器) 可放桌上、櫥子上、自鎖万 2				

最新 快閃主題專區（單堂報名）

一日 調香（上課前3日恕無退費）
Kelly 老師：韓國 KDCA 認香師、INHANLP 國際認證

代碼	課程名稱	日期	星期	時間	學費
P005	香氣調香	11/13、11/20、11/27 12/4、12/11、12/18	三	18:30-20:30	2400
	對一客製化香水 DIY，每一時段一組人 (最多 2 人) 量日作品每人可帶回 10ml*2 瓶氣香水，按照香氣的音階協調，一半作教學員時間，使學員對於不同的香氣，可以快速有記憶點，再從你協調配出專屬自己的純精油香水。 單人方案一時段費用 2400 元 好友方案 2 人同行費用 4600 元				

健康運動學院

組別	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容
運動型課系列※怒不折扣	PP01	11、12月堂課	一至五	任選（四堂）	1500	11/1-12/27		課程 PP011-PP051 任選 4 堂日期時段，每時段達 2 人即開課，上課日前 2 日恕不能轉課。請攜帶瑜珈墊、乾淨運動鞋「更換」及水杯、毛巾上課。（可單選每時段費用 400 元）恕不折扣
	P011	TRX 核心肌群訓練	一	14:00-14:50	500	11/4、11/11、11/18、11/25 12/2、12/9、12/16、12/23	張宏瑞 (Ray)	TRX 懸吊訓練課程透過各種運動可以增進核心力量，獨特的懸吊原理能增加全身肌群的平衡、協調與穩定，對於強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。【請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋鞋換】
	P012	筋膜放鬆	一	15:00-15:50	500	11/4、11/11、11/18、11/25 12/2、12/9、12/16、12/23		滾筒與筋膜球的正確操作，全身筋膜放鬆上半身 & 下半身，學習自我按點常見的疼痛肌群，提升運動表現，對於強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。【請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋鞋換】
	P022	TRX 核心肌群訓練	二	14:00-14:50	500	11/5、11/12、11/19、11/26 12/3、12/10、12/17、12/24	李念純	TRX 懸吊訓練課程透過各種運動可以增進核心力量，獨特的懸吊原理能增加全身肌群的平衡、協調與穩定，對於強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。【請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋鞋換】
	P023	皮拉提斯	二	14:00-15:00	500	11/5、11/12、11/19、11/26 12/3、12/17、12/24、12/31		藉由皮拉提斯運動來強化核心肌群以達成姿勢調整的目的。骨盆的穩定有助於人們保持正位，及能預防腰背痛的問題。除此之外皮拉提斯的跟練有助姿勢和平衡的改進，促進日常生活的動作更有效率。
	P041	空中瑜珈（初級）	三	12:40-14:10	500	11/13、11/20、11/27 12/4、12/11、12/18、12/25	陳佩怡 (Neeky)	運用懸吊的特殊材質布料，藉著地心引力和布的彈性力，使平時難以完成的瑜珈動作以加強動作的穩定力，幫助身體獲得深層的舒展並釋放緊繃的壓力，促進血液循環、舒緩脊椎的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。
	P051	空中瑜珈（初級）	四	14:00-14:50	500	11/14、11/21、11/28 12/5、12/12、12/19、12/26		
	P051	拳擊有氧核心伸展	五	14:00-15:00	500	11/1、11/8、11/15、11/22 11/29、12/6、12/13、12/20	吳鳳霜	利用拳擊手腳交叉動作的組合應用，透過節奏明快的音樂將格鬥風格帶進大眾有氧心肺訓練運動中，以有效達到減重燃脂的目的。除了提升拳擊體能和力道的同時也是增進協調反應、敏捷度力的訓練。最後再結合彈力帶核心肌力訓練以及溫熙按摩伸展去活化每一個關節肌肉的活動度與柔韌度，達到全方位舒緊與釋壓放津的雙重結合。【請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換】

空中系列※怒不折扣

組別	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容
空中系列※怒不折扣	P0101	空中串連（中級）	一	18:30-19:20	2500	11/4-12/23	王子方	利用 2.3 個空中串聯動作，融合瑜伽、皮拉提斯和舞蹈的元素，重塑大的芭蕾舞的吊床完成瑜伽體式。練習過程中會比其他瑜伽多練習到核心肌群、手臂及背部平常較少使用的肌肉群，可訓練身體基礎的平衡感、方向感與協調感。
	P0102	空中瑜珈（初級）	一	19:30-20:20	2500	11/4-12/23	施智涵	利用排布柔軟性與延展性作為一種瑜珈的輔助，讓身體集中更多的核心力量來穩定與排布之間的默契，且幫助身體達到無重力的伸展、維持體態都有很好的幫助，透過排布展現出力與美。
	P0103	空中串連（中級）	一	20:30-21:20	2500	11/4-12/23	林柔均	利用 2.3 個空中串聯動作，融合瑜伽、皮拉提斯和舞蹈的元素，重塑大的芭蕾舞的吊床完成瑜伽體式。練習過程中會比其他瑜伽多練習到核心肌群、手臂及背部平常較少使用的肌肉群，可訓練身體基礎的平衡感、方向感與協調感。
	P0105		二	18:30-19:20	2500	11/5-12/31	曾美琇	運用懸吊的特殊材質布料，藉著地心引力和布的彈性力，使平時難以完成的瑜珈體位法變得較輕鬆，可幫助練習者提升身體的協調能力和核心力量，幫助身體獲得深層的舒展並釋放緊繃的壓力，促進血液循環、舒緩脊椎的壓力、鍛鍊身體的協調性、訓練核心力量、緊實體態。
	P0106	空中瑜珈（初級）	二	19:30-20:20	2500	11/5-12/31		
	P0107		二	20:30-21:20	2500	11/5-12/31		
	P0108	空中瑜珈(初級)(七堂)	三	10:00-10:50	2300	11/3-12/25	陳佩怡 (Neeky)	
	P0109	空中瑜珈（進階）(七堂)	三	11:00-11:50	2300	11/3-12/25		
	P0110	空中瑜珈（初級）(七堂)	三	19:50-20:40	2300	11/3-12/25		
	P0111	空中瑜珈(初級2)(七堂)	四	10:00-10:50	2300	11/4-12/26		
	P0112	空中瑜珈（初級）(七堂)	四	11:00-11:50	2300	11/4-12/26		
	P0114		四	14:00-14:50	2300	11/4-12/26		
	P0115	空中伸展療癒	一	09:50-10:40	2500	11/4-12/23	胡肯雲	過去所有疾病和年齡，空中療癒的排布離地只有 15 公分高，讓人在安全放心的狀態下，依然能夠享受空中瑜珈透過反重力原理帶給人伸展的空間，特別針對現代人較為緊繃的肌肉，藉由空中瑜珈的輔助，進和的拉伸動作能，也因為反重力的輔助，讓許多地板瑜珈無法達成的體位法有了可能，建立肌耐力的同時也增強了柔軟度。加上排布對身體的支持功能，彷彿來到了一個專屬與世隔離的空間，讓我們得以好好建立自我覺察、靜心調息、激活副交感神經，達到身心靈自我療癒的目標。
	P0115		一	11:00-11:50	2500	11/4-12/23		

超芳TRX※怒不折扣

組別	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容
超芳TRX※怒不折扣	P0201	超芳 TRX 核心肌群訓練	一	14:00-14:50	2400	11/4-12/23	張宏瑞 (Ray)	TRX 懸吊訓練課程透過各種運動可以增進核心力量，獨特的懸吊原理能增加全身肌群的平衡、協調與穩定，對於強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳效果。【請攜帶乾淨運動鞋「更換」及水杯、毛巾上課。】
	P0202		二	14:00-14:50	2400	11/5-12/24		
	P0203	超芳 TRX 核心肌群訓練（七堂）	四	18:30-19:20	2200	11/4-12/26	王壽山 (奶茶)	
	P0208	超芳 TRX 核心肌群訓練（七堂）	四	19:30-20:20	2200	11/4-12/26	張宏瑞 (Ray)	
	P0209		四	20:30-21:20	2200	11/4-12/26		

美體瑜珈系列

組別	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容
美體瑜珈系列	P1101	基礎瑜珈	一	08:30-09:30	1800	11/4-12/23	王子方	請自備瑜珈墊。 針對瑜珈初學者，或曾經有過運動傷害，想要尋找一種適合各種年齡層的運動所設計的瑜珈課程，漸進而詳細說 明各種體位法的設錄目的；以及如何修復、調整身體的不良姿勢，充分而安全的享受瑜珈練習身心靈帶來的益處。
	P1102	基礎瑜珈	二	08:30-09:30	1800	11/6-12/25		
	P1103	哈達瑜珈	二	18:30-19:30	1800	11/5-12/24		哈達瑜珈是最廣為接受的一種瑜珈形式，也可以視為所有瑜珈練習的基礎，透過簡單、和緩、漸進式的體位法，來鍛鍊與激活身體與心靈之間的連結，以求達到身心合一的平衡，課程內容涵蓋呼吸法、體位法以及冥想的練習。
	P1104	流動瑜珈	二	19:40-20:40	1800	11/5-12/24	胡肯雲	不同於一般人對於瑜珈跟靜態伸展的概念，流動瑜珈強調全身動態式的活動，透過一連串的接著一個動作的串連，配合每一個 動作的吸吐，順暢而沒有阻礙的完成每一組動作，身體很快的就產生熱感，而達到肌耐力、柔軟度、和燃燒脂肪的全方位功效。
	P1105	瑜珈提斯	二	20:50-21:50	1800	11/5-12/24		課程以基礎瑜珈及皮拉提斯做結合，運用瑜珈伸展與皮拉提斯的核心肌群鍛鍊，透過兩者不同力量的訓練，增加柔軟度強化肌耐力及深層的核心肌群，進而達到身心靈平衡，同時矯正脊柱，體型曲線，增進健康。
	P1106	瑜珈入門	二	09:10-10:10	1800	11/5-12/24		從未接觸瑜珈，沒有運動的習慣，很想嘗試卻有點害怕，又不知道自己是否可以做得到？激請您帶著一顆開放輕鬆的心，用呼吸引領自己，感受，打開身體的型知，進入一趟身心靈的探索旅程，課程內容涵蓋體位法、輔具應用、呼吸法、冥想等練習。【適合完全沒有接觸過瑜珈、想要從最基礎的瑜珈體位法、呼吸法、靜坐開始學習的學友】
	P1107	陰陽瑜珈	五	14:00-15:00	1800	11/1-12/20	王壽山 (奶茶)	結合中國太極和古印度瑜珈哲學的智慧，融入現代科學發身的概念，陰陽瑜珈的練習不只是身體的練習；也是由身入心，感受身心的合一狀態。人體的骨骼肌肉為陽，筋膜結締組織為陰，在陰陽瑜珈的身體覺醒練習中，我們不只啟蒙肌肉的力量，筋膜的延展，也活絡經脈氣血的流動；透過體式伸展的動靜、快慢轉換之間，覺察身體、呼吸、情緒，在每一個當下，回到心靈，為那個完整而圓滿自我重喚清靈溫暖。
	P1108	哈達瑜珈	三	18:30-19:30	1800	11/6-12/25	楊惠瑞	哈達瑜珈用簡單易學，漸進式的體位法，透過體位法的練習，讓身心靈達到平衡，增進身體體能、健康及提升個人自信活力。
	P1109	瑜珈入門	三	19:40-20:40	1800	11/6-12/25		從未接觸過瑜珈，沒有運動的習慣，很想嘗試卻有點害怕，又不知道自己是否可以做得到？激請您帶著一顆開放輕鬆的心，用呼吸引領自己，感受，打開身體的型知，進入一趟身心靈的探索旅程，課程內容涵蓋體位法、輔具應用、呼吸法、冥想等練習。【適合完全沒有接觸過瑜珈、想要從最基礎的瑜珈體位法、呼吸法、靜坐開始學習的學友】
	P1111	基礎瑜珈	一	19:30-20:30	1800	11/4-12/23		
	P1112	基礎瑜珈	六	11:00-12:00	1800	11/9-12/28		針對瑜珈初學者設計基礎動作串聯，針對每個體位法進行深度講解及姿勢調整，同時進行肌力、伸展、肌耐力等的各項訓練，在建立身體正確姿勢的情況下，同時感受瑜珈練習帶給自身的改變。
	P1114	皮拉提斯	二	14:00-15:00	1800	11/5-12/31	李念純	藉由皮拉提斯運動來強化及穩定核心肌群以達成姿勢調整的目的。骨盆的穩定有助於人們保持正位，及能預防腰背痛的問題。除此之外皮拉提斯的跟練有助姿勢和平衡的改善，促進日常生活的動作更有效率。【12/5 停課】
	P1115	核心瑜珈	五	14:00-15:00	1800	11/1-12/20	周瑾君 (Julia)	以彈強腹部、背部，下肢孤城的穩定為目標，透過結合動態與靜態的練習，專注於強化核心肌群的力量和耐力，搭配呼吸，提升姿勢控制，和平衡感以及靈活性。適合所有程度的學員，有助於提高體能、改善體態。
	P1116	療癒瑜珈（七堂）	四	14:00-15:00	1600	11/4-12/26		在一系列緩和的體位法，呼吸法和冥想練習當中，療癒現代化生活過成的身心不平衡狀況，如肩頸下背僵硬，核心無力，長期姿勢不良，下肢緊繃等狀況，藉由釋放緊繃和基礎的核心肌力訓練，幫助學員在任何程度的生活中找到身心放鬆的穩定節奏。
	P1117	早安瑜珈提斯（六堂）	五	09:40-10:40	1400	11/8-12/27	陳佳芬	藉由瑜珈伸展與彼拉提斯核心訓練，釋放生活、工作所帶來的不適緊繃，減輕身體的負荷與壓力，同時增進身體核心穩定，加強肌力、耐力、柔軟度與有效關節靈活度，達到身心靈平衡。【11/29、12/6 停課】
	P1118	哈達瑜珈 + 提斯（七堂）	四	09:00-10:00	1600	11/4-12/26	楊惠瑞	瑜珈的柔軟與平衡，結合提斯的肌群與核心，讓妳發現自己內在小宇宙，對於初學者的程度，從認識核心與肌群、核心與呼吸的相關性加強核心肌群的彼拉提斯。

享瘦有氧系列

組別	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容
享瘦有氧系列	P1201	超燃脂塑身階梯有氧	二	19:40-20:40	1800	11/5-12/24	吳立夫	以階梯有氧來燃燒脂肪，可提高新陳代謝，強化肌耐力，提升心肺功能，也能針對腰部做局部雕塑，亦可消除下半身多餘的脂肪質肉；一舉數得。
	P1202	燃脂肌力訓練	一	18:30-19:30	1800	11/4-12/23	王壽山 (奶茶)	利用徒手的特性來進行訓練，環道甩動增加燃脂效果，推拉舉動作增加肌肉對訓練，動作簡單，有經驗者，課堂上也會有分初階與進階的動作分組，不會產生初學跟不上，進階太輕鬆的狀況。
	P1203	防身術	四	11:10-12:10	超值優惠 1800 1500	11/7-12/26		利用泡棒棒、拳擊手套、玩具刀、來進行自我防衛與投擲防身訓練，課中會進行一些護身技法、踢技與基礎反擒拿等，並進行一定程度的體能訓練與協調訓練。
	P1204		四	17:20-18:20	1800	11/7-12/26		
	P1205	功能性循環訓練（七堂）	四	18:30-19:20	1600	11/4-12/26	張宏瑞 (Ray)	使用肌力訓練來挑戰能量代謝系統的訓練，其中包含了許多訓練動作，從自重重量到徒手肌力訓練，組合許多訓練動作進行連續充滿活力與刺激性的訓練，針對身體不同肌群共分為六站，每個訓練之間都間隔短暫的休息，從一個站點到下一站點的踏珠挑戰，不知不覺就下課了。最終經由這些的訓練達成身體增加身體新陳代謝。
	P1206	功能性循環訓練（七堂）	四	20:50-21:40	1800	11/4-12/26		
	P1207	NEW 功能性循環訓練（七堂）	四	15:20-16:10	超值優惠 1600 1300	11/4-12/26		
	P1208	曲線雕塑有氧伸展	一	20:20-21:20	1800	11/4-12/30	鄭蕙蓮 (Apple)	是一種涵蓋「力與美」的全身性燃脂運動！結合瑜伽、有氧與肌力訓練，所有的動作都是訓練全身，身體的每一吋肌肉都要出力，搭配簡單桑悉的中板樂曲，跟著節奏跳動與伸展，隨著音樂節奏做最大範圍的動作流動，使身體的肌力、耐力、爆發力、協調性、靈敏度、彈性、平衡穩定均衡發展。【12/2 停課】
	P1209	Zumba 活力有氧（六堂）	四	19:30-20:30	1400	11/4-12/26		像是夢加派對一樣，熱情洋溢的音樂，結合風格舞蹈跟有氧肌力訓練，讓學員者驚訝不知不覺的就燃燒 400-500 卡路里，ZUMBA 沒有限制編排動作，每個人都可以隨著音樂，想怎麼跳就怎麼跳，更能紓釋出自己第一無二的舞步，都不會覺得尷尬唷！【12/5 停課】
	P1211	曲線雕塑有氧伸展（六堂）	四	20:40-21:40	1400	11/4-12/26		是一種涵蓋「力與美」的全身性燃脂運動！結合瑜伽、有氧與肌力訓練，所有的動作都是訓練全身，身體的每一吋肌肉都要出力，搭配簡單桑悉的中板樂曲，跟著節奏跳動與伸展，隨著音樂節奏做最大範圍的動作流動，使身體的肌力、耐力、爆發力、協調性、靈敏度、彈性、平衡穩定均衡發展。【12/5 停課】
	P1210	Zumba 有氧舞蹈（六堂）	五	08:30-09:30	1400	11/8-12/27	陳佳芬	ZumbaFitness 取自拉丁與世界各國音樂 (Reggatom、Cumbia、Merengue、Bellydance 等) 跟隨著音樂的節步感受 Zumba 熱情與活力，舞步簡單有趣易學，同時提升心肺進能快樂燃脂揮灑汗水，快跟我們一起舞動吧！【11/29、12/6 停課】
	P1212	拳擊有氧核心伸展	五	14:00-15:00	1800	11/1-12/20	吳鳳霜	利用拳擊手腳交叉動作的組合應用，透過節奏明快的音樂將格鬥風格帶進大眾有氧心肺訓練運動中，以有效達到減重燃脂的目的。除了提升拳擊體能和力道的同時也是增進協調反應、敏捷度力的訓練。最後再結合彈力帶核心肌力訓練以及溫熙按摩伸展去活化每一個關節肌肉的活動度與柔韌度，達到全方位舒緊與釋壓放津的雙重結合。
	P1213	拳擊有氧核心伸展（七堂）	三	20:10-21:10	1600	11/3-12/25		
	P1216	鼓棒有氧	一	19:00-20:00	1800	11/4-12/23	周延展	POUND 是來自美國 LA. 的全新有氧運動，是一種以「敲擊鼓棒」為主的全身運動訓練，手上拿著特製的鼓棒 Ripstix，配合著音樂節拍敲打，讓你在運動的同時享受音樂及打鼓的樂趣外，更能提升運動者的協調性及專注力，課程適合男女老少，一小時所燃燒的熱量高達 900 千路里，配合著音樂節拍敲打！讓你在玩樂中不知不覺的達到燃脂及雕練體型的效果。
	P1217	鼓棒有氧（七堂）	一	19:00-20:00	1600	11/4-12/26		

MV熱舞

組別	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容
MV熱舞	P1301	韓國流行MV舞（七堂） aespa-Armageddon	三	20:50-21:50	1600	11/3-12/25	陳佩怡 (Neeky)	本期教授韓團「aespa」歌曲《Armageddon》-- 是一首以強烈的電音貝斯和古典又時尚脫節而出的嘻哈舞曲，歌詞中蘊含著「我只有我才能定義」的主題訊息，與相關的音色完美結合，將為觀眾帶來更加升級的 aespa 多巴胺～男生跳起來也有不同味道唷！！歡迎初學者加入～(請攜帶毛巾、水和自備乾淨運動鞋替換)
	P1303	流行MV熱舞 KARINA-UP	六	09:00-10:00	1800	11/2-12/21	張雅涵 師資群	熱愛流行舞蹈卻不知從何學起嗎？本課程分設教學清楚明瞭，訓練肢體協調度、心肺功能、肌耐力與體力。最重要的是一首完整舞蹈說完後的成就感。(請攜帶乾淨運動鞋「更換」)

專業舞蹈

組別	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容
專業舞蹈	P1402	雙人國標恰恰恰基礎	三	17:00-18:30	2200	11/6-12/25	楊弘瑛	恰恰恰是國標準舞當中入門的舞科，起源於拉丁美洲，曲風活潑輕快又熱情，不論是剛剛接觸國標舞的新朋友，或是已有基礎想鞏固基本功的同學們都十分適合。【需自備舞鞋】
	P1403	肚皮舞初級	一	09:30-11:00	2200	11/4-12/30	徐貴香	課程前半段從熱身之後導入柔軟度、肌力、肌肉控制與律動等的訓練，做為進入肚皮舞之前導訓練。肚皮舞基本功訓練包含手部手腕手臂的練習、肩胯前後 Shimmy、臀部左右前後擺動、腰部扭轉、臀部劃八、胸部上下左右移動、鎖骨平移及上下訓練，以上基本基礎，套入一首舞碼。【12/2 停課】
	P1404	成人肚皮舞入門	二	18:10-19:10	1800	11/5-12/24	許予亭	利用基礎律動來進行運動目的，使用肚皮舞技巧訓練核心肌群，配合音樂與舞蹈動作自然融入，藉由此訓練肌耐力與身體線條，增加個人魅力。
	P1405	空翻體操	六	09:30-10:30	2200	11/2-12/21	王壽山 (奶茶)	【適合 9-40 歲】藉由氣墊彈力床以及雙臂軟墊來進行體操課程，課程會先進行基礎的地板體操動作，根據每個人不同的程度開始進行個別化訓練，會先以後空翻為課程目標，並在其中插入側立、側手翻、柔軟度訓練為基礎。

樂活健身

組別	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容
樂活健身	P1504	NEW 太極缺-觀復養生功	五	18:30-20:00	超值優惠 2700 2200	11/8-12/27	吳達人	基本觀身伸展經絡養生功法，增強氣血循環，活化細胞，提升抵抗力，以達到養生健體之功能。太極 13 式、24 式、37 式、42 式、99 式、太極功夫扇。
	P1505	太極拳	二	10:00-11:30	2200	11/2-12/31	詹孟雪	

語文教育學院

組別	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容	材料費
美語	P2103	基礎美語自然發音	二	09:00-10:30	2400	11/5-12/24	孔繁泉	建立拼讀能力，以常用單字學例學習，搭配基礎會話練習，讓你輕鬆學會發音技巧。	100
	P2104	生活及旅遊美語	二	18:30-20:00	2400	11/4-12/23		以英語會話為基礎，強調運用於生活及旅遊，並加強語調和正確語法及發音，以簡單句及情用句型，練習對話，由淺入深。	100
	P2105		二	10:35-12:05	2400	11/5-12/24			100
日語系列	P2201	日語初級I(一)	二	18:30-20:00	2400	11/5-12/24	周明聰	大家的日本語初級 I 第 1、2 課。教材自備或代購（大家的日本語初級 I）、講義費：60 元	60
	P2202	日語初級II(四)	二	20:10-21:40	2400	11/5-12/24		大家的日本語初級 II 第 19-20 課。教材自備或代購（大家的日本語初級 II）、講義費：60 元	60
	EJ2205	日語初級I(五)	四	18:30-20:00	2400	11/7-12/26	劉瑷菱	「簡單學日語初級 I」第 13-15 課（東京標準音、文形結構理解、生活會話練習與應用、現代日本事情介紹）。課本 :265 元，講義另計。	265
	P2203	日語初級I(二)	四	20:10-21:40	2400	11/7-12/26		「簡單學日語初級 I」第 3-5 課（「東京標準音、文形結構理解、生活會話練習與應用、現代日本事情介紹」。課本 :265 元，講義另計。	265
	P2208	旅遊日語五	五	18:30-20:00	2400	11/1-12/20	鄭吉賢	運用於生活及旅遊，並加強語調和正確語法及發音，進度等同 大家日本語初級二。	另購
	P2209	N4日文檢定養成班	五	20:10-21:40	2600	11/1-12/20		培養 4 級能力，課程內容將先以熟悉文法句型，字彙後，再逐步訓練聽解及長篇文章。（適合已完成大家日本語初級 2 以上之學員）講義費：約 200 元	200
韓語系列	P2301	韓文初級(一)(七堂)	四	20:10-21:40	2400	11/4-12/26	蔡潔民	【延世大學韓國語】L1-1-L1-3：適合已有 40 音基礎者。	
	P2302	NEW 韓文基礎40音(七堂)	四	20:10-21:40	超值優惠 2200 1800	11/13-12/25		韓文 40 音發音，適合無基礎者。教材【延世大學韓國語】	
	P2303	韓文初級(四)	三	18:30-20:00	2400	11/6-12/25		【延世大學韓國語】L2-5-L3-2：適合已有 40 音基礎者。	
	P2304	NEW 韓文基礎40音	五	18:30-20:00	超值優惠 2400 2000	11/1-12/27		韓文 40 音發音，適合無基礎者。教材【延世大學韓國語】【11/15 停課】	
	P2306	韓文中級	五	20:10-21:40	2800	11/1-12/27		【延世大學韓國語 3 總複習，延世 3-L1-3-L1-4：適合已上完第二冊者。【11/15 停課】	
	EJ2305	韓文中級(六堂)	二	18:30-20:00	2200	11/2-12/24	張祐真	【延世大學韓國語 2】。適合已上完第一冊者。（線上課程）恕不折扣【12/17 停課】	
其他	P2401	西班牙文基礎班	四	18:30-20:00	超值優惠 3000 2500	11/7-12/26	王文英	學習世界第三大語言，發音和基礎會話。講義：約 50 元	50

網路報名優惠

救國團終身學習中心會員網	10/25(五) 前	10/26(六) 起
	9 折	95 折

臨櫃報名優惠

	10/25(五) 前	10/26(六) 起
早鳥優惠	9 折	95 折
舊生	9 折	95 折
新生	95 折	無折扣
需船收 100 元服名費		
個人同時報兩班	85 折	9 折
舊生帶新生	8 折優惠 150 元	
需同時報名	（不適用團報，不折扣班）	
65 歲以上	憑證享 8 折	
身心障礙	憑證享 7 折	
老愛學習（標註愛字）	年滿 60 歲，憑證享 65 折	
就愛學習	大專豆蔻中職青年，憑證享 6 折	

▶以上優惠不適用於網路報名及簡章標註 不折扣班。
▶舊生優惠報名截止日同時報名，10/26 前享 85 折優惠。（學友各自繳櫃費；一律以上表折扣收費）
▶簡章若有誤，依現場公告為主。

工商管理學院

組別	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容	材料費
管理才能	P3203	股市大數據分析法	五	14:00-16:00	2800	11/1-12/20	張祐國	這堂以 F_{α} 作股票的方法，還補用眼睛看新聞，用耳朵聽明牌作股票的缺失，無論是新手或老手都能立即上手，指導學員用「清淨心」腦袋大戶的想法和行為，抓住大戶的買點，並在幾天中賺取自己的股市財富，做自己時間的主人，股市在家也能很安「新」，投資「不必」盯盤。	120

【投資理財實踐權益說明】:(一) 本課程係提供純教學性質之投資理財『學理』講授與解析，教師於授課過程中不會分析或推介個別有價證券價錢與趨勢，敬請學員務必配合課程進行，切勿於課堂上或私下要求教師提供明牌或就特定之個股進行買賣操作或預測走勢之價值分析。(二) 本課程絕不會招學生投資券、分紅特約合同、總收益計算、權證分析、權證等等。

文創藝能學院

組別	代碼	課程名稱	星期	上課時間	學費	起迄日期	授課教師	教學內容	材料費
美術系列	P4101	素描藝術與實務	二	18:30-20:00	2200	11/4-12/23	林雅智	從學習素描的基礎技巧開始，透過光影的判斷表現，將一幅畫作寫實呈現，也可更深入學習到炭筆、粉彩、色鉛筆、水彩甚至油畫等媒材實務繪畫。	120
	P4102		一	20:10-21:40	2200	11/4-12/23		自備 B、3B、6B 鉛筆、軟橡皮擦及素描紙，或老師代購 120 元。適合小五學生至成人。	120
	P4104	美國 Bob Ross 西洋「風景」油畫（七堂）	四	15:10-16:40	2000	11/14-12/26	曾惠敏師資群	還記得探索繪畫世界的點點滴滴嗎？還記得自己也能像他一樣輕鬆作畫嗎？不要擔心，新來的朋友們，我們將會一步一步地帶領大家系統的教學方式，不需任何基礎讓您短短一個月就能成為大畫家喔！（教材含畫布、顏料、工具使用統一由老師準備）	2400
	P4105	美國 Bob Ross 西洋「花卉」油畫（七堂）	四	13:00-15:00	2000	11/14-12/26		還記得探索繪畫世界的點點滴滴嗎？還記得自己也能像他一樣輕鬆作畫嗎？還記得自己也能像他一樣輕鬆作畫、運用 Bob Ross 美式專業有系統的繪畫技巧將他獨特的畫風把風景跟花卉相結合，不需要任何基礎讓你短時間就成為大畫家（教材含畫布、顏料、工具使用統一由老師準備）	2400
	P4106	花卉油畫	四	18:30-20:30	400	11/21		對於欲實油畫作品卻又不知從何入門的朋友，可以從兩小時的體驗課，感受油彩易收放自如的特質、每個人天生都是藝術家在深入淺出的講解中一筆一筆地創作就可完成美麗又向（*型不折扣）	450
	P4106-1	風景油畫	四	18:30-20:30	400	12/12		對於欲實油畫作品卻又不知從何入門的朋友，可以從兩小時的體驗課，感受油彩易收放自如的特質、每個人天生都是藝術家在深入淺出的講解中一筆一筆地創作就可完成美麗又向。（*型不折扣）	450
	P4107	楷行書基礎入門	二	13:30-15:00	2200	11/5-12/24	張越民	漢字中國文字的演變，明朝寫字之美，以及書法的定義及書義；初學以楷書入門，從基礎學起，循序漸進，採講解、示範、批改、書法	另購
	P4108		二	18:40-20:10	2200	11/5-12/24		作品欣賞等方式，進階課程則練寫行書、草書。（教材可自備，需代購者請於報名時向備註告知）	
	P4109	行書基礎入門	二	20:20-21:50	2200	11/5-12/24		1. 教材：虞世南凡千廟堂碑臨摹，175 元 / 本，2. 講義：楷書學習要點，學習基本要素等，約 10 元，3. 材料：大楷毛筆 250 元 / 支，墨汁 (300CC)55 元 / 瓶，墨盤 45 元 / 個，止滑墊布 216 元 / 張	
	P4113	粉彩美學基礎班	五	10:00-11:30	2200	11/1-12/20	林筑宜	入門課程適合對繪畫有興趣者，認識粉彩畫法步驟和技巧，課堂上練習畫出柔和的繪畫質感，主題以靜物、花卉、風景內容為主。（需自備工具，需代購者請於報名時告知）粉彩工具：粉彩、保護漆、炭筆、軟橡皮、粉彩素描本（共約 700-1000 元依品牌不同調整）。	另購
	P4114-1	國畫基礎班（七堂）	三	09:00-10:30	2000	11/13-12/25		介紹國畫基本畫法用筆包括山石、樹林、花葉、房船一等，以及墨圖的濃、淡、乾、湿、焦墨等一沒基礎的初學者較為適合，對於國畫水墨畫有較基本的認識。（筆墨紙硯材料自備，需代購者請於報名時告知）1. 水墨工具：墊布、宣紙、筆（蘭竹、如意、松針）、墨汁、筆掛、顏料（五色）（共約 1100-1800 元不等，依用品等級而定）。請自備碗筆、鉛筆 (2B 較好)、橡皮擦。	另購
	P4114	國畫進階班（七堂）	三	10:40-12:10	2000	11/13-12/25		本課程適合有國畫經驗者尤佳。介紹國畫構圖、版面編排、技法表現等…等。須完整畫完作品全圖，老師會提供參考圖片（靜物、山水、花鳥…等）。（筆墨紙硯材料自備，需代購者請於報名時告知）1. 水墨工具：墊布、宣紙、筆（蘭竹、如意、松針）、墨汁、筆掛、顏料（五色）（共約 1100-1800 元不等，依用品等級而定）。請自備碗筆、鉛筆 (2B 較好)、橡皮擦。	
	P4116	基礎水性色鉛筆-療癒彩繪（七堂）	五	10:30-12:00	2000	11/6-12/25	李鑑原	從簡單的線條和基礎技法開始，讓您深入瞭解色彩筆，自我水彩和紙張的運用，在探程中，您將創作療癒系列的色鉛筆作品（美食、植物、可愛動…等），並逐漸熟練技巧，課程結束後，您將能夠自由運用水性色鉛筆，並享受愉悅的創作時光。教材費約 700 元。（請自備 (HB 鉛筆 / 美工刀 / 橡皮擦 / 自動鉛筆 /A4 資料夾）。【11/27 停課】	700
	P4116	簡簡療癒-水彩畫	四	14:00-16:00	超過額滿 2500 2000	11/7-12/26	吳信意	本班從基礎入門開始，讓你從零開始美學早最近的，簡單的彩筆繪畫日常的景色，療癒你生活上的繁忙緊張，水彩顏料的量染流淌感讓你忘卻煩惱。藉由遠寫構圖開始開啟水彩的上色技巧和應用顏色的搭配、整體畫面的協調，讓你每週均有佳作產生。※請自備速寫本 (8K)、水彩用具。	另購
	P4117	心靈紓壓和諧粉彩（日本和諧粉彩）	二	13:30-15:00	2200	11/5-12/24	金家潔	日本和諧粉彩是人人都可輕鬆創作的粉彩課程（非純美術粉彩畫），課程著重繪畫過程中心靈連結紓壓，藉由與柔美色彩互動、創作與欣賞，回歸內外和諧平衡，讓自己從緊張忙碌的工作與生活當日一小時時間，在這個專屬自己的時光中與自己同在。每堂課都有作品帶回，不需美術基礎，如您對繪畫有興趣但因擔心無天份或技巧困難，這堂課絕對讓您充滿自信與成就感！作品多元實用，含粉彩畫及手作卡片書籤、杯墊、粉彩小物、香氛精等，創作出您獨特的個人作品，傳遞心意、美化空間、實用又溫暖。請自備 (A4 切割板一張、美工刀、筆、一般橡皮擦一塊、尺一把、美工刀、小剪刀一把、一條珠布、滿紙巾一包、中型塑紙袋一個或大支水彩筆一枝、小盒子一個（裝桌上小型紙屑等用）、影響及原子筆。	650
音樂療癒系列	P4203	成人爵士鋼琴（基礎）	五	19:30-20:30	2800	11/1-12/20	朱利萍	樂圓琴是不規、讓看不懂五線譜的你也能享受在音樂世界裡。圖體上課，個別指導，達到個人學習進度。提供電子琴租借。教材費 350 元。*型不折扣	350
	P4209	烏克麗麗入門	五	10:00-11:30	2000	11/1-12/20	金聖培	【小學以上兒童亦可參加】開往走到哪彈到哪的樂活生活哲。簡單不高深樂理即可入門，歡迎男女老少相招來學。無樂器者可於第一堂上課後團購。*型不折扣	課堂另購
	P4210		五	11:40-13:10	2000	11/1-12/27			
	P4211		五	17:20-18:50	3600	11/1-12/27			
	P4212	爵士鼓初階班	五	20:20-21:50	3600	11/1-12/27	金郁齡	【身高需 140 公分以上】「打鼓，是一件很快樂的事情，透過教材循序漸進引導，培養鼓聲協調、節奏感，讓各種年齡層皆可以享受坐在爵士鼓上打鼓的成就感。教材費每堂預 70 元。爵士鼓、鼓棒、打點板、譜架，可於第一堂課後代購。*型不折扣（11/29 停課）	560
	P4213		五	18:50-20:20	3600	11/1-12/27			560
	P4214	古箏（七堂）	四	18:30-20:00	2000	11/14-12/26	翁麗蓉	採用簡譜教學，傳統古曲、現代民謠、流行歌曲由級校進由淺入深，實祈與趣情感，能詮釋出「學道」，「和清雅醇真逸兜圈繞」的精髓。男女童歡迎。小提琴教學，程度不拘。教材：教本「學之調」鈴蘭音譜，250 元，「松柏古箏曲集」250 元、戴甲 150 元、上課裝器租用費 400 元 / 期（自備者免）。	課堂另購
	P4215	古箏	六	10:30-12:00	2200	11/2-12/21			
	P4217		六	12:10-13:40	2200	11/2-12/21			
	P4219	琵琶	六	15:00-16:30	2200	11/2-12/21		琵琶是一種造型優美的樂器，來自西域，手指觸義甲以撥拉形式彈奏，音色獨特，彈奏技巧著多，凡古老韻味的傳統曲或豐富多彩的現代曲均能變化多端、扣人心弦，本期初級入門，加強基本功及老式版。教材費 350 元含義甲、講義、樂器自備或月租 1000 元 / 月，第一節可團體。	課堂另購
生活美學系列	P4302	花映花藝教學	二	10:00-12:00	2500	11/5-12/24	吳信意 陳美妃	「花藝，是一種美學的培養及技藝的展現，自然界的花草樹木：生活中的點綴、素材，皆是花藝表現可用的範圍。由居家生活的點綴及節慶氣氛的表現的課程中學習到基本的造型技巧，以流淌插花，造型花藝解說，現代花藝的形式，古典花藝花束、掉花、胸花製作，盆栽組合應用，由訓練基礎練習到進阶的自我創造發展，老師引領，簡單易學，一同進入花藝世界。花材費約 3000 元。請自備花器，剪山及剪刀。	3000
	P4303	歐風花藝設計	二	19:00-21:00	2500	11/5-12/24	黃采薇 黃碧嬌	歐洲花藝以尊重植物、強調自然、簡潔明瞭的東方美為主流，以「花的生命力」為主題，