

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-1	
課程名稱：瑜珈養生進階班	
授課講師：康秀月	
講師簡介： 南投社區大學瑜珈老師、慈濟社區大學瑜珈老師、南投市公所瑜珈老師、南投商職瑜珈老師。	
授課時間：週二 9：30 至 11：30	招生人數：22 人
學員條件：男女皆可／身心健康者尤佳	開班限額：20 人
自備工具：瑜珈墊、大小毛巾、輪棒	額外費用：無
課程介紹： 瑜珈有五千年歷史，學習瑜珈能讓心境平衡，免疫增強，心靈的覺知更敏感知足。	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	瑜珈呼吸法、靜心法、基礎瑜珈
第 2 週	駱駝式、貓式、蛇式、靜心法
第 3 週	瑜珈心靈、啟動、覺知、心的變化
第 4 週	蛇式、蝗蟲式、修正骨盤
第 5 週	大拜式、扭轉式、大放鬆
第 6 週	靜心法、大貓式、蛇式修正
第 7 週	傾聽、身體的聲音、大休息
第 8 週	樹式、雲雀式、三角式
第 9 週	蝗蟲是、疊式、下犬式、上犬式
第 10 週	山式、蛇式、三角式、扭轉、靜座法
第 11 週	內在的冥想、觀自己的內在
第 12 週	總複習、分享

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-2	
課程名稱：書法五體自選一體精進班	
授課講師：張宗林	
講師簡介： 國立師範大國文系 台灣省書法學會南投分會 1980 年台北市社教館書法比賽社會組書法第五名；1986 年台灣區國語文競賽中教組書法第二名；2000 年書法入選南投縣地方美展；2001 年書法入選南投縣地方美展	
授課時間：週二 14:00 至 16:00	招生人數：25 人
學員條件：曾修習篆、隸、楷、行、草各體者	開班限額：20 人
自備工具：文房四寶。	額外費用：教材費依選帖自付。
課程介紹： 依所選字體實施個別指導	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	臨寫教材
第 2 週	臨寫教材
第 3 週	臨寫教材
第 4 週	臨寫教材
第 5 週	臨寫教材
第 6 週	臨寫教材
第 7 週	臨寫教材
第 8 週	臨寫教材
第 9 週	臨寫教材
第 10 週	臨寫教材
第 11 週	臨寫教材
第 12 週	臨寫教材

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-3	
課程名稱：中國竹笛輕鬆學	
授課講師：林舜堂	
講師簡介：臺南藝術大學民族音樂學畢業、中國文化大學音樂系國樂組畢業，主修中國笛。現任鹿谷國小、林內國中、爽文國中國樂團指導老師；克明國樂團、鹿谷農會國樂團、中興國樂團、永豐國樂團指揮；台中市客委會國樂團吹管組長。	
授課時間：週二 14:00 至 16:00	招生人數：25 人
學員條件：無	開班限額：20 人
自備工具：需自備一把 D 調曲笛	額外費用：無
課程介紹：	
一、 教授中國竹笛基礎吹奏方法。	
二、 竹笛的源流發展介紹。	
三、 練習以練習曲搭配樂曲練習為主。	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	1. 中國竹笛介紹；2. 呼吸法介紹與練習；3. 發音練習。
第 2 週	1. 持笛基本姿勢調整與左手按音孔練習；2. 口風的調整。
第 3 週	1. 長音練習 2. 基礎樂理與視譜練習。
第 4 週	1. 全按作 Sol(5)介紹與中低音區練習；2. 吐音與圓滑音的練習。
第 5 週	1. 右手低音區的練習；2. 立姿與坐姿持笛姿勢。
第 6 週	1. 第一組八度音練習(低音 5 至中音 7)；2. 節拍訓練。
第 7 週	1. 高音(123)練習；2. 高低八度音練習。
第 8 週	1. 高音練習；2. 吐音與連音練習。
第 9 週	綜合練習。
第 10 週	1. 高音(456)練習；2. 成果發表分組。
第 11 週	總複習。
第 12 週	成果發表會。

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號： 115B-4	
課程名稱： 輕鬆學日語基礎班	
授課講師：岩佐直行（陳岩佐）	
講師簡介： 目前，台中市私立僑泰高級中學應用外語科日語兼任教師。 台中市海線社區大學、南湖社區大學、長青學苑梧棲區日語教師。 曾南投縣社區大學竹山分校（現濁水溪社區大學）日語教師。	
授課時間：週三 上午 9：30-11：30	招生人數： 25 人
學員條件：日語基礎學習者	開班限額： 20 人(最低成班人數)
自備工具：筆、筆記本	額外費用：(講義費 、教材費)
課程介紹： 快樂輕鬆學日語基礎班。學習日語基礎句型、基礎會話練習。 練習唱日語歌（流行歌、演歌）。 介紹日本文化、習慣	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	課本：第 1 課 はじめまして。復習新生字、肯定句、否定句、疑問句、日語歌「復習」
第 2 週	課本：第 1 課、復習數字、電話號碼、練習問題、日語歌「大阪しぐれ」
第 3 週	課本：第 2 課 これは何ですか。新生字、句型①、「骨まで愛して」
第 4 週	課本：第 2 課、會話 1、句型②③④、歌「時の流れに身をまかせ」
第 5 週	課本：第 2 課、會話 2、句型⑤⑥⑦⑧、歌「川の流れるように」
第 6 週	課本：第 2 課、練習問題、歌「酒よ」
第 7 週	課本：第 3 課 デパートはどこですか。新生字、①②句型、歌「涙そうそう」
第 8 週	課本：第 3 課、會話 1、句型③④⑤、歌「千の風になって」
第 9 週	課本：第 3 課、會話 2、何階、數字、日語歌「浪花節だよ人生は」
第 10 週	課本：第 3 課、練習問題、日語歌「二輪草」
第 11 週	課本：第 4 課、新生字、句型①②③、日語歌「島のブルース」
第 12 週	課本：第 4 課、會話 1、句型④⑤⑥⑦⑧、日語歌「岸壁の母」

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-5	
課程名稱：正念冥想	
授課講師：顏秀香	
講師簡介： 現任：南投樂活瑜伽中心主任 曾任：南投社區大學健身瑜伽教師 慈濟社區人文推廣教育瑜伽教師	
授課時間：週三 9:30 至 11:30	招生人數：36 人
學員條件：不限	開班限額：20 人
自備工具：瑜伽墊、毛巾	額外費用：無
課程介紹： 學習瑜伽五調法 調息、調心、調身、調食、調睡 提升生活品質，讓身心靈健康。	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	瑜伽調息法(讓身體機能運作順暢)
第 2 週	八項暖身動作(靈活肢體關節)
第 3 週	探討正能量(使身心更健康)
第 4 週	瑜伽五調法(提升生活品質)
第 5 週	平衡的體式(專注力的訓練)
第 6 週	瑜伽的抗力體式(加強柔軟度)
第 7 週	核心肌群體式訓練(增強關節的穩定性)
第 8 週	改善足底筋膜炎自我按摩法
第 9 週	改善足底筋膜炎的瑜伽體式
第 10 週	改善坐骨神經痛自我按摩法
第 11 週	改善坐骨神經痛的瑜伽體式
第 12 週	總複習

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-6	
課程名稱：AI 生活與手機	
授課講師：林松慶	
講師簡介： 中區電腦竹山班講師、數位鳳凰竹山班講師、全民一起來上網班講師、林內 基礎電腦及網路應用講師 4 人電腦教室講師(影像處理、網站設計、硬體組裝、文書處理) 腦硬體維修丙級, 文書處理證照 榮圖書館電腦課講師	
授課時間：週三 14:00 至 16:00	招生人數：36 人
學員條件：不限	開班限額：20 人
自備工具：手機	額外費用：無
課程介紹： 了解 AI 是什麼 使用 ChatGPT 與 Gemini 協助日常生活 利用 AI 製作圖片及影片 利用 AI 規劃旅遊、美食及健康資訊 學會辨識 AI 詐騙與假訊息 培養 AI 工具應用能力	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	AI 是什麼?退休生活也能輕鬆用 AI
第 2 週	AI 生活小幫手
第 3 週	AI 健康生活助手
第 4 週	AI 旅遊規劃
第 5 週	AI 美食達人
第 6 週	AI 照片與圖片製作
第 7 週	AI 影片與音樂
第 8 週	AI 寫作高手
第 9 週	AI 影像辨識
第 10 週	AI 防詐騙
第 11 週	AI 智慧生活
第 12 週	AI 成果分享與綜合應用

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-7	
課程名稱：居家風水與卜卦	
授課講師：廖碧賢	
講師簡介(學歷、經歷)： 國立交通大學資訊工程研究所碩士。科技電子業(環鴻科技)研發人員(技術經理)退休。南投社區大學李博文老師卜卦研究班學員，玄義宮風水、擇日課程短期班學員。台灣省道教會第七期瑤華道法班結業。研究陰陽五術十餘年。 曾任南投縣易經五術研究學會監事，現任乾坤易相善行團義卜老師，現任泓德志業協會義卜老師。	
授課時間：週三 14:00 至 16:00	招生人數：36 人
學員條件：無	開班限額：20 人
自備工具：無	額外費用：講義費
課程介紹： 介紹居家陽宅風水各派理氣看法，做為學習入門磚。實用農民曆日常擇日、擇日通書婚姻課速成。鬼谷子六爻卦預測入門及基本訣竅，由基本觀念及專有名詞教起，輔以適合課程內容之卦例講解。觀察甚多人學習五術多年，投入極多時間、精力及學費，學了很多，仍無法實際應用，解卦理論紛雜，莫衷一是，原因為無法掌握重點、手法，只差點破、點通，自能突破瓶頸，增加自信。	
課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	裝卦、六親、卦爻強弱
第 2 週	斷卦通則：六親、六獸、六爻爻位
第 3 週	斷卦基本手法、斷卦訣
第 4 週	農民曆擇日、通書婚課速成
第 5 週	斷卦通則：六親持世應、六爻安靜、動爻、變爻
第 6 週	陽宅風水理氣專題探討(一)
第 7 週	斷卦通則：墓、絕、爻傷
第 8 週	分類斷卦：天候、運途
第 9 週	陽宅風水理氣專題探討(二)
第 10 週	分類斷卦：錢財、買賣事業、工作、職場
第 11 週	分類斷卦：尋物、尋人、出行、官司
第 12 週	分類斷卦：婚姻、疾病病體吉凶、射覆

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-8	
課程名稱：瑜珈養生基礎班	
授課講師：康秀月	
講師簡介： 南投社區大學瑜珈老師、慈濟社區大學瑜珈老師、南投市公所瑜珈老師、南投商職瑜珈老師。	
授課時間：週四 9：30 至 11：30	招生人數：30 人
學員條件：男女皆可／身心健康者尤佳	開班限額：20 人
自備工具：瑜珈墊、大小毛巾、輪棒	額外費用：無
課程介紹： 瑜珈有五千年歷史，學習瑜珈能讓心境平衡，免疫增強，心靈的覺知更敏感知足。	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	瑜珈呼吸法、靜心法、基礎瑜珈
第 2 週	駱駝式、貓式、蛇式、靜心法
第 3 週	瑜珈心靈、啟動、覺知、心的變化
第 4 週	蛇式、蝗蟲式、修正骨盤
第 5 週	大拜式、扭轉式、大放鬆
第 6 週	靜心法、大貓式、蛇式修正
第 7 週	傾聽、身體的聲音、大休息
第 8 週	樹式、雲雀式、三角式
第 9 週	蝗蟲是、疊式、下犬式、上犬式
第 10 週	山式、蛇式、三角式、扭轉、靜座法
第 11 週	內在的冥想、觀自己的內在
第 12 週	總複習、分享

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-9	
課程名稱：遊子吟—漢音詩詞朗誦與吟唱	
授課講師：趙聯政	
講師簡介(學歷、經歷)：	
1. 國立中興大學臺灣文學所碩士 2. 玉君吟韻團團長 3. 中國詩人文化會常務監事 4. 大華嚴寺華嚴樂府講師 5. 南投縣客家協會客語詩詞吟唱班講師 6. 各機關團體詩詞吟唱及閩南語比賽評審 7. 南投縣臺灣閩南語羅馬字拼音教材主編 8. 《閩南俚語》校訂、協編、臺羅標音	
授課時間：週(四)09:30 至 11:30	招生人數： 25 人
學員條件：不限	開班限額： 20 人
自備工具：文具、絲巾	額外費用： 講義費 30 元
課程介紹：從學習唐詩宋詞的朗誦及吟唱中，體會典雅的閩南語文讀音及詩詞聲調的特色，進而從中感受經典文化的深度與內涵。課程中一併介紹近體詩的格律及教育部頒定之臺灣閩南語羅馬字拼音方案，俾利學員順利閱讀運用相關資源。	

課 程 大 綱	
週 次	課 程 主 題
第 1 週	課程介紹、概說、秋風詞（李白）朗誦
第 2 週	秋風詞（李白）朗誦、吟唱
第 3 週	秋風詞（李白）吟唱、身段指導
第 4 週	秋風詞（李白）朗誦、吟唱、身段指導
第 5 週	秋風詞（李白）身段指導、舞台表演
第 6 週	遊子吟（孟郊）朗誦、複習秋風詞（李白）
第 7 週	遊子吟（孟郊）朗誦、吟唱、複習秋風詞（李白）
第 8 週	遊子吟（孟郊）朗誦、吟唱、身段指導
第 9 週	遊子吟（孟郊）吟唱、身段指導
第 10 週	遊子吟（孟郊）身段指導、舞台表演
第 11 週	複習秋風詞（李白）、遊子吟（孟郊）
第 12 週	秋風詞（李白）、遊子吟（孟郊）成果展

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館

115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-10	
課程名稱：咖啡知識與手沖實作班	
授課講師：林鈺騏	
講師簡介： 艾露咖啡 店長 SCA 精品咖啡協會 認證 中級咖啡師 證照 SCA 精品咖啡協會 認證 中級咖啡烘焙師 證照	
授課時間：週（四） 上午 9:30 至 11:30	招生人數：36 人
學員條件：不限	開班限額：20 人
自備工具：自用咖啡杯、裝咖啡豆的罐子(約 20g 容量)	額外費用：900 元
課程介紹： 用淺顯易懂的方式教授咖啡的沖泡技術，加以理論與實作並重的課程安排， 用輕鬆愉快的教學方式，讓初學者與咖啡老手都能有所收穫。	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	咖啡健康？有害？與咖啡相關的各種傳言。手沖咖啡基本手法。
第 2 週	咖啡因是天使還是魔鬼？咖啡樹種介紹。磨豆與手沖的關係與手法。
第 3 週	淺焙？深焙？喝那種才好？如何分辨？水粉比與咖啡沖泡手法。
第 4 週	日曬、水洗、蜜處理，風味百變。水溫如何改變咖啡風味？
第 5 週	酸甜苦醇，咖啡風味解析。魔鬼藏在細節裡，沖泡時間的掌控方法。
第 6 週	咖啡的香氣怎麼來？為什麼迷人？關於你家裡那些難沖的咖啡。
第 7 週	萃取！濃度！風行各國的金杯理論。沖泡咖啡如何控制濃度。
第 8 週	如何選對水來泡咖啡？水對咖啡的影響有多少？
第 9 週	了解器材對咖啡風味的影響。濾杯好多種，那種適合我？
第 10 週	各他咖啡風味，看懂咖啡包裝。不同咖啡種的沖泡方式。
第 11 週	精品咖啡怎麼來？讓咖啡分出優劣的杯測如何進行？
第 12 週	特殊手法，義式手沖如何做？手沖也可以泡出濃厚風味。

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-11	
課程名稱：簡易肌力運動	
授課講師：邱曉惠	
講師簡介(學歷、經歷)： 國立台灣體育大學舞蹈系、南投縣救國團瑜珈，有氧，肌力教師、南投縣 YMCA 樂齡瑜珈, 彈跳床教師、南投縣 YMCA 身心障礙有氧老師、南投縣南投高商(綜職科)體適能教師	
授課時間：週四 14:00 至 16:00	招生人數：30 人
學員條件：身體狀況可負重 2 公斤	開班限額：20 人
自備工具：彈力繩，負重藥球(3 公斤)，瑜珈墊。	額外費用：彈力繩(300 元)，藥球(3 公斤)，厚瑜珈墊(880 元)。
課程介紹： 課程在安全的考量下，強化身體的核心、上下肢肌群、平衡能力，柔軟度訓練以延緩老化、減少跌倒風險、預防肌少症與失智。課程結合伸展與放鬆訓練，使用椅子、彈力帶，瑜珈磚，藥球等輔具，並透過趣味互動的方式進行，讓學員在輕鬆愉快的氛圍中開心學習與成長。	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	講解人體的肌群，上肢訓練，伸展上肢。
第 2 週	下肢訓練，前彎柔軟度訓練。
第 3 週	超慢跑-肌耐力訓練
第 4 週	藥球-核心訓練
第 5 週	藥球-上肢訓練
第 6 週	彈力繩，藥球-綜合訓練
第 7 週	超慢跑有氧-心肺訓練
第 8 週	藥球-核心訓練
第 9 週	藥球-肌耐力訓練
第 10 週	彈力繩-平衡感訓練
第 11 週	藥球-核心訓練
第 12 週	超慢跑，藥球，彈力帶伸展-綜合訓練

115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號： 115B-12	
課程名稱： 輕鬆學英文	
授課講師： 柯炯炫	
講師簡介： 國立竹山高中英文教師退休	
授課時間：週四 14:00 至 16:00	招生人數：36 人
學員條件：限成人、學過 ABC 字母即可。	開班限額：20 人
自備工具：筆、智慧型手機	額外費用：約 50 元(自編教材)
課程介紹： 一. 從 ABC 字母中教音標，配上自然發音法，可以很快學會所有音標。很容易唸出單字。 二. 多元英文學習方法。從手機查單字並且學會中英文互譯。 三. 輕鬆自然的說出簡單生活及旅遊觀光英語。學會本課程之後，可以自己看書、聽教學 CD、學習英文歌曲、看英語系列電影繼續進修，不懼怕與外國友人交談。出國旅行也較不用擔心語言溝通困難。生活上也有意想不到的便利。	

課 程 大 綱

週次	課程主題
第 1 週	一. 介紹多元英文學習。 二. 複習 ABC 字母發音（教音標）。
第 2 週	一. 複習子音。 二. 搭配生活上常用的英語對話(1)。
第 3 週	一. 複習母音。 二. 搭配生活上常用的英語對話(2)。
第 4 週	一. 初次見面英語對話。 二. 請求協助及幫助他人用語。
第 5 週	英文佳句 1 ~40 句、趣味實用生活英語(1)。
第 6 週	英文佳句 41 ~80 句、趣味實用生活英語(2)。
第 7 週	英文佳句 81 ~120 句、趣味實用生活英語(3)。
第 8 週	英文佳句 121 ~160 句、趣味實用生活英語(4)。
第 9 週	英文佳句 161 ~200 句、趣味實用生活英語(5)。
第 10 週	英文佳句 201 ~240 句、趣味實用生活英語(6)。
第 11 週	英文佳句 241 ~280 句、趣味實用生活英語(7)。
第 12 週	英文佳句 280 ~300 句、趣味實用生活英語(8)、期末總複習。

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-13	
課程名稱：二胡進階班	
授課講師：孫迎楓	
講師簡介(學歷、經歷)： 孫迎楓，青年二胡演奏家、南京藝術學院講師。2005 年獲二胡演奏及教學研究方向碩士學位並留校任二胡演奏、合奏等課程專任教師，曾多次舉辦個人音樂會、講座，擔任各級比賽、考級評審，多次受邀赴日本、韓國等地演出深受好評，多次獲各類獎項，著有多篇學術論文併發表，所教學生也在各類專業比賽中多有斬獲。於 2016 年定居臺灣，多次受南投縣政府邀請，舉辦個人音樂會及各類重要演出並獨奏。	
授課時間：週四 14：00 至 16：00	招生人數：25 人
學員條件：須有基本演奏基礎	開班限額：20 人
自備工具：二胡	額外費用：講義費 30
課程介紹： 教授二胡基本演奏方法，強化基本演奏技術，學習中級樂曲樂譜閱讀及演奏，培養對音樂美的認知，講解國樂知識，培養音樂素養、提高審美能力。	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	1、二胡及弓弦樂器介紹。2、演奏二胡的需要注意的關鍵技術。3、A 調
第 2 週	1、A 調原位音階。2. 世界上唯一的花。
第 3 週	1、A 調原位、換把音階。2. 世界上唯一的花。3、今宵多珍重
第 4 週	1、A 調原位、換把音階。2. 今宵多珍重。3、靜夜思
第 5 週	1、A 調原位、換把音階。2、靜夜思。3、青花瓷
第 6 週	1、G 調原位、換把音階。2、博杯
第 7 週	1、博杯。2、淚光閃閃
第 8 週	1、淚光閃閃。2、風姿花傳
第 9 週	1、風姿花傳。2、大魚
第 10 週	1、大魚。2、草原情歌
第 11 週	草原情歌
第 12 週	復習

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-14	
課程名稱：陳氏太極拳三十八式	
授課講師：魏桂霞	
講師簡介：中華民國體育運動總會國家級運動教練與甲級裁判、南投縣武禪太極拳協會理事與教練、南投縣太極拳協會監事與委員會委員	
授課時間：週五 9:30 至 11:30	招生人數：30 人
學員條件：無	開班限額：20 人
自備工具：平底運動鞋。白色運動衣與太極褲	額外費用：無
課程介紹：學習太極拳對內臟功能、動脈和呼吸系統具有好處，順暢的呼吸使橫膈膜活動能力加強，增進血液循環及使淋巴腺趨於健康，每個動作都能加強靜脈的回流，促使血液流向心臟，且於深呼吸同時，橫膈膜的肌肉產生按摩作用，增強臟腑的功能與身體之免疫力。	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	學習吐納、氧氣與太極拳基本架勢
第 2 週	疏氣與太極拳 1-8 式
第 3 週	導氣、太極拳複習與接續 9-12 式
第 4 週	固定河車氣感練習、太極拳複習與接續 13-16 式
第 5 週	太極拳複習與接續 17-22 式
第 6 週	太極拳複習與接續 23-28 式
第 7 週	複習太極拳拳架細部說明與練拳
第 8 週	太極拳複習與接續 29-33 式
第 9 週	太極拳複習與接續 34-35 式
第 10 週	太極拳複習與接續 36-38 式
第 11 週	太極拳 1-38 式複習
第 12 週	太極拳 1-38 式複習

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號： 115B-15	
課程名稱： 觀光日語（5）	
授課講師：陳淑卿	
講師簡介： 輔仁大學日本語言研究所 畢 五星級飯店員工職訓講師 社大及大學兼任講師	
授課時間：週五 9：30-11：30	招生人數： 25 人
學員條件：熟練 50 音+形容詞	開班限額： 20 人
自備工具：筆記本	額外費用：
課程介紹： 以初學日語學員及業界服務人員為對象，具備觀光時點餐時所需的基礎日語會話能力，引起學員自我學習動機。 教材:致良出版社商用日文 1 補充講義:日語美食王（寂天出版社）	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	複習；課程說明；了解學員們日語程度。訂購教材
第 2 週	L1-自己紹介
第 3 週	L2 -これは台湾のお土産です。
第 4 週	L2 -これは台湾のお土産です。
第 5 週	L3 --お手洗いはどこですか。
第 6 週	L3 --お手洗いはどこですか。
第 7 週	複習
第 8 週	L4 - 会社から空港まで何で行きますか。
第 9 週	L4 - 会社から空港まで何で行きますか。
第 10 週	L5 - 日曜日に会議をしますか。
第 11 週	L5 - 日曜日に会議をしますか。
第 12 週	複習

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-16	
課程名稱：彩墨畫輕鬆學	
授課講師：陳維安	
講師簡介： 現任：南投縣美術學會理事/南投縣篁山藝友美術會理事長/世界彩墨藝術總會秘書 南投縣私立弘明實驗高中國畫社兼任講師	
授課時間：週五 14:00 至 16:00	招生人數：25 人
學員條件：不限	開班限額：20 人
自備工具：畫具（毛筆、墨汁、國畫顏料、水盤、筆洗、墊布等）	額外費用：紙材及影印費
課程介紹：認識彩墨畫的基本工具與技法，學習墨與彩的運用，循序漸進學習彩墨畫基礎技法，體驗筆墨與色彩之美，並嘗試將所學元素融入構圖，完成屬於自己的彩墨小品。	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	筆墨初體驗 示範作品：筆墨線條與墨韻練習（藤蔓）
第 2 週	筆墨表現（竹）
第 3 週	墨色的變化 示範作品：墨竹小品
第 4 週	筆墨表現（蘭）
第 5 週	墨色的變化 示範作品：幽蘭小品
第 6 週	畫面經營與主次安排 示範作品：蘭竹小品
第 7 週	留白與視覺焦點 示範作品：幽蘭彩蝶
第 8 週	花卉觀察描繪（水仙）
第 9 週	花葉設色練習 示範作品：水仙小品
第 10 週	應景題材（柿子）
第 11 週	題材與構圖 示範作品：柿子小品
第 12 週	成果作品完成與分享（自選題材）

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-17	
課程名稱：拉丁有氧健身	
授課講師：簡菟吾	
講師簡介(學歷、經歷)： 學歷:大葉大學造形藝術學系 運動舞蹈國家B級教練與B級裁判 現役運動舞蹈國家代表隊職業選手 衛福部預防及延緩失能指導員資格 現任南投縣貓羅溪社大與濁水溪社大講師 台南左鎮區榮和社區與左中社區”營造健康生活運動班”講師	
授課時間：週五 14:00 至 16:00	招生人數：25 人
學員條件：成人	開班限額：20 人
自備工具：運動鞋、毛巾	額外費用：無
課程介紹： 利用拉丁舞、運動舞蹈動作搭配流行歌曲，增進學員的核心肌力、心肺有氧、柔軟度、平衡訓練。	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	拉丁有養舞
第 2 週	動態平衡訓練操
第 3 週	心肺有氧操
第 4 週	增肌健骨拉丁操
第 5 週	拉筋舒緩操
第 6 週	拉丁活力有養舞
第 7 週	動態平衡活力訓練操
第 8 週	心肺提升拉丁舞
第 9 週	肌力提升有氧操
第 10 週	拉筋舒緩操
第 11 週	拉丁活力有養舞
第 12 週	心肺提升拉丁舞

欣榮紀念圖書館暨玉蘭文化會館
115 年第二期研習班課程基本資料表

課程編號：115B-18	
課程名稱：易經卜卦解卦實用班之后天八卦	
授課講師：余明和	
講師簡介：美國自由大學心理學博士，明尼蘇達州立曼徹大學企管碩士，淡江大學管科所畢業，經濟部授證經營輔導專家，中華易慧總監顧問，受聘經濟部工業局、行政院勞動署職訓局，顧問從事企業管理顧問 30 年。專研易經 40 餘年，台中教育大學易經講座講師，志於易經的講學與應用推廣。	
授課時間：週五 14:00 至 16:00	招生人數： 36 人
學員條件：無	開班限額： 20 人
自備工具：無	額外費用： 無
課程介紹：易經博大精深，繫靜精微，是一門具有高度智慧的系統思想，本課程是以哲學為體，現代科學為用，以心理學為應，以理則的角度來講述易經的玄妙與實用，讓學員易學易懂，並能快速融入生活中的應用與實證。學習易經了解天人合一的自然法則，立身天地，擴展生命視界。	

課 程 大 綱	
週次	課程主題
第 1 週	先天卦體如何入世后天卦用
第 2 週	學習后天卦的基本立論:元世應身
第 3 週	探討先天與后天的體用理論
第 4 週	解析解析后天八卦的總成
第 5 週	探討歸宮入元，爻落世應
第 6 週	論起卦、卜卦、立卦:六十四卦於生活中的的基本應用
第 7 週	卜卦演練與解卦實務應用一
第 8 週	卜卦演練與解卦實務應用二
第 9 週	卜卦演練與解卦實務應用三
第 10 週	卜卦演練與解卦實務應用四
第 11 週	卜卦演練與解卦實務應用五
第 12 週	卜卦演練與解卦實務應用六