

## 國立東華大學美崙校區 10804 期推廣教育熱烈招生中，歡迎踴躍報名參加！

108 年 9~12 月份課程及報名詳細資訊查詢請連結網址：<https://ipark.ndhu.edu.tw/> 或掃描

【上課地點】美崙校區(花蓮市華西路 123 號五守樓)，TEL：(03)890-6952、6955

【報名方式】即日起受理報名至各班開課前三日

一、網路報名：1.學員註冊>2.選擇課程>3.列印繳費單>4.完成繳費

二、現場報名：1.填寫報名表>2.完成繳費

【繳費方式】

一、現場繳費；二、郵局、銀行、ATM 繳費；三、超商繳費(註：代收服務會酌收手續費)。四、請於報名後 3 日內完成繳費。

【優惠說明】

**108/8/28** 前完成報名繳費本校教職員生及推廣舊生可享 8 折優惠、三人以上團報及新生可享 9 折優惠；**108/8/29(含)** 以後完成報名繳費本校教職員生、推廣舊生及三人以上團報可享 95 折優惠，新生恕不折扣。

【課程資訊】[#108D6950-05] \*各班報名人數達 13 人即開班\*



| 代碼    | 名稱                    | 上課日期            | 上課星期及時段              | 次數 | 時數 | 學費    | 講師  | 教學內容                                                                                                                                                    |
|-------|-----------------------|-----------------|----------------------|----|----|-------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A2101 | 硬筆書法潛能開發課程<br>初階班(楷書) | 09/12~<br>11/21 | 星期四<br>18:00~20:00   | 10 | 20 | 3,000 | 林冠傑 | 本課程旨於開發個體的潛在能力，透過書法理論，設計適用於多數習字者的課程，幫助習字者輕鬆掌握隸書寫字要訣(基本筆法及結構原則)，能寫出結構良好的字形。(1.講義印刷費 200 元／人另收。2.自備文具：鉛筆、原子筆、中性筆、鋼筆等硬質筆尖用具。)(10/10 不排課)                   |
| A2201 | 兒童圍棋                  | 09/20~<br>11/29 | 星期五<br>18:30~20:00   | 10 | 15 | 2,250 | 伍晉居 | 介紹圍棋的起源、圍棋名人、吃棋子的方法以及對奕練習勝負計算，適合小學一年級以上學童。講義一本 200 元另收，於第 1 堂課統一繳交給講師。(10/11 不排課)                                                                       |
| A2301 | 粉蠟筆創作班                | 09/20~<br>11/29 | 星期五<br>18:30~20:30   | 10 | 20 | 3,000 | 吳松芳 | 「粉蠟筆」是一種具有創意及技巧性的媒材，具有隨意混色的特性；創造出不同的色彩及光影變化、讓畫面看起來豐富且有藝術感，更能在學習創作過程中充分抒發情緒的一種樂趣。材料費 300 元於第 1 堂課統計繳交。(10/11 不排課)                                        |
| A2302 | 繪畫與美感探索               | 09/21~<br>11/30 | 星期六<br>10:00~12:00   | 10 | 20 | 3,000 | 莊臥龍 | 以單元式的工作坊為主要上課方式，帶領學員利用水性顏料與生活中垂手可得的工具，透過討論、實作，帶領學員進入繪畫與美感的世界，並提升生活美感的感知與應用能力。適合國中以上學生選讀。畫材可團購，約 600 元，學員可依需求購買，第 1 堂課時說明統計。(10/12 不排課)                  |
| L2101 | 生活日本語入門               | 09/16~<br>11/18 | 星期一<br>15:00~17:00   | 10 | 20 | 3,000 | 蔡和諧 | 本課程將學習 1.日文發音技巧與熟練平假名與片假名；2.用日文認識日本朋友；3.生活常用物品並提問；4.生活各類場所地點並問路；5.時間與數字。                                                                                |
| L2102 | 日語(一)                 | 10/01~<br>12/03 | 星期二<br>18:00~20:00   | 10 | 20 | 3,000 | 簡月真 | 教授：1.日語發音(清音、濁音、半濁音、拗音、促音)及重音；2.日語書寫系統(平假名、片假名)；3.打招呼用詞；4.自我介紹。適合日語初學者。教課書使用《你好!日語(こんにちは!日本語)》，需購買者於報名時統一登記付款。                                          |
| L2201 | 生活美語                  | 09/21~<br>12/07 | 星期六<br>10:00~12:00   | 10 | 20 | 3,000 | 黃喻萱 | 美語學了好久，但一碰到外國人就卡卡？此堂生活美語課將生活中的食衣住行分為 10 個章節，搭配課程中大量練習聽與說之技能，讓你溝通暢行無阻!適合各程度美語學習者修習。(10/12、10/19 不排課)                                                     |
| L2301 | 快樂學韓語                 | 09/21~<br>11/23 | 星期六<br>09:00~12:00   | 10 | 30 | 4,500 | 謝秀梅 | 輕鬆學會韓語四十音；掌握韓語發音規則；從完全不懂韓文到可以看著韓文歌詞開口唱韓文歌曲、到韓國自助旅行可以看懂地鐵站名、購物、問路、點餐的旅遊會話。適合沒有韓語基礎，對韓語有興趣的大小朋友。(10/6 及 11/3 兩週日需上課，10/19 及 11/16 不排課)。                   |
| S2101 | 輕有氧韻律                 | 09/02~<br>12/09 | 星期一<br>19:10~20:10   | 15 | 15 | 2,700 | 古淑惠 | 結合暖身運動、曲線伸展、有氧韻律、地板瑜珈動作、簡易舞曲，達到身心靈平衡及放鬆效果，享受音樂與律動，既休閒又健康。自備乾淨運動鞋、毛巾、水。                                                                                  |
| S2201 | 輕瑜珈伸展                 | 09/02~<br>12/09 | 星期一<br>18:00~19:00   | 15 | 15 | 2,700 | 古淑惠 | 運用正確呼吸法調息、暖身運動、溫和伸展、皮拉提斯等地板動作、隨著音樂輕鬆慢運動，使肢體不緊繃，而增加柔軟度與協調性。自備乾淨運動鞋、毛巾、水。                                                                                 |
| S2202 | 哈達瑜珈                  | 09/07~<br>12/21 | 星期六<br>15:00~16:30   | 14 | 21 | 4,200 | 黃建家 | 哈達瑜珈兼具深度放鬆、溫和循序漸進的修護與個別鍛鍊的特質，藉由前彎、後彎、扭轉、伸展增加脊椎的彈性以及強化肌肉韌帶的柔軟度，讓脊椎處於一種平衡、無負擔的狀態，負重運動加強肌力、肌耐力與平衡感預防骨質疏鬆降低骨折的風險。課程中將學習到多面的瑜珈精華內容，自備毛巾、水。(9/14 及 10/12 不排課) |
| S2301 | 易簡太極拳初階班              | 10/02~<br>11/22 | 星期三、五<br>10:00~12:00 | 15 | 30 | 4,500 | 王崧  | 教導以「鬆定」方式練習之傳統太極拳，以心志統御肢體動作，鬆沉全身關節，要求動作皆隨腰腿一致，以自然運動法則為基準，無論少壯老弱婦孺都能適宜，可以達到保健身體、增進體能、修養心神的功效。(10/11 不排課)                                                 |

| 代碼    | 名稱            | 上課日期        | 上課星期及時段            | 次數 | 時數 | 學費    | 講師          | 教學內容                                                                                                                                                                                                      |
|-------|---------------|-------------|--------------------|----|----|-------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S2302 | 易簡 64 式太極拳初級班 | 09/21~11/30 | 星期六<br>09:00~11:00 | 10 | 20 | 3,000 | 楊建國<br>(易墟) | 教授：1.太極拳舒筋及腹式呼吸，太極拳基本步法，五形步法及站功。2.拳理拳法的要領要訣之準則(太極之陰陽虛實及其移形换位之要領體認，三才天地人如何貫串，四正四偶八卦認知...)。3.意之設立，從點、線、平面及 3D 立體去瞭解與太極拳之重要性。真正知道及體認氣沈丹田及氣是如何在拳勢內運行(氣，气及炁之間的認知)。4.將太極拳各段各式，依照體悟要訣確實教授，俾使學員達至最大效能。(10/12 不排課) |
| S2303 | 詠春拳           | 09/20~11/15 | 星期五<br>19:20~21:20 | 8  | 16 | 2,400 | 邱健榮         | 詠春拳乃實用技擊術，屬近身技擊，它以快速、動作小、短距離發勁為優勢，連消帶打、攻守兼備，學習者可快速上手的功夫，更進階者可訓練到觸覺為輔的技巧，習練後依個人狀況將可達到防身的效果。建議學習年齡:12 歲以上。(10/11 不排課)                                                                                       |
| S2304 | 傳統武術(武壇：小八極拳) | 09/21~11/16 | 星期六<br>13:00~15:00 | 8  | 16 | 2,400 | 陳冠佑         | 課程將借由深入淺出的導引下，能充分建構個年齡層，完整的身、心、靈現代需求。教授課程：八極拳基礎概論、小八極拳套路技術，小八極拳訓練流程與攻防運用。請自備水瓶(壺)、毛巾並穿著寬鬆易活動之服裝。(10/12 不排課)                                                                                               |
| S2305 | 傳統武術(武壇：八卦掌)  | 09/21~11/16 | 星期六<br>15:00~17:00 | 8  | 16 | 2,400 | 陳冠佑         | 課程將教授：八卦掌基礎概論、八卦掌套路技術，八卦掌訓練流程與攻防運用。請自備水瓶(壺)、毛巾並穿著寬鬆易活動之服裝。(10/12 不排課)                                                                                                                                     |

【課程推薦】

| 硬筆書法潛能開發課程初階班（楷書）[代碼：A2101]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>在現今 3C 產品盛行時代，許多人習慣用電腦手機打字，漸漸地遺忘了文字書寫之美，本課程特別邀請數次獲本校書藝競賽板書第一名，並現於本校板書實用課程講師暨本校教育所博士班林冠傑老師教授，課程目的在開發個體寫字的潛在能力。透過書法理論，運用教學原理及模式，設計一套適用於多數習字者的課程，幫助習字者輕鬆掌握寫字要訣，以期培養學生觀帖習字的能力。本課程適合想要提升寫字能力、小學以上學生參加，只要能識得字形皆可學習，國小低年級(小一生)請自行評估識字能力。</p> <p>林冠傑講師曾於南華國小、花崗國中等擔任硬筆書法講師及許多學校社團擔任書法、硬筆書法指導老師，關於林老師詳細資訊可參考粉專「罐子老師的書法教室」<a href="https://www.facebook.com/calligraphy520">https://www.facebook.com/calligraphy520</a></p>  |

※本校專為銀髮組開辦之「東樂學苑」同步招生中，108/08/26(含)前報名享學費優惠，額滿為止。活動期程自 108 年 09 月 17 日起至 108 年 12 月 10 日，每週二、四上午 09:30~11:30 於本校美崙校區上課，無學歷限制(具識字能力)，歡迎年滿 50 歲以上，身體健康情況良好者踴躍報名參加。本期課程內容除了安排實用法律常識、防詐騙新知、善時好健康等生活常識介紹，兼顧心靈層面的與身體健康的樂活人生、終生學習、椅子瑜珈、銀髮體適能、中醫養生食補等課程，更安排了休閒與美學涵養的 Happy Singing、日本舞踊體驗與欣賞課程，另外加碼課程阿公阿嬤說故事，學習如何與孫子孫女說故事，增加與兒孫互動間之樂趣。本課程採現場報名繳費，詳情請參閱招生網頁或電洽(03)890-6952，池小姐。

【其他】

- 一、報名學費不含書籍費、教材費、講義費、校外教學保險費…等。
- 二、自願中途插班者，恕不減免插班前之學費，之前所缺課程列入請假時數。
- 三、為維持教學品質、尊重其他學員權益，所有課程謝絕試聽、旁聽，並請勿攜帶幼兒同行，懇請配合。
- 四、課程如遇天災（颱風、地震…等），請依人事行政總處公布停止上班上課為主，課程則順延一週結束。
- 五、本校有依情況適時調整課程內容之權利，所有課程不保證開班，選擇樂器或有程度課程前，請謹慎思考。招生、開課…等相關事宜，敬請密切注意本校公告與網站。
- 六、本校區除推廣教育課程外，另開辦教育部樂齡大學、東華樂齡學院及縣府托育人員專業訓練班等課程，相關資訊歡迎上網查詢。
- 七、參加學員(未成年者之法定代理人)同意並授權本校於課堂間所拍攝、修飾、使用、公開展示之學員肖像(含照片及動態影像)，由本校使用於推廣課程相關文宣或成果展示，並享有完整之著作權。
- 八、更多課程資訊請參閱本校美崙校區推廣教育網頁說明。

國立東華大學創新研究園區管理中心推廣組