

臺南市學甲國小 114 年度《第二期》社區多功能學習中心課程綱要

課程名稱	舒活瑜伽 B 班		
授課講師	孫麗明	開班人數	35-40 人
講師簡介	民國 72 年起研習瑜伽，80 年師資結業授課至今近 40 年。 美國舊金山希瓦南達瑜伽學院研修結業。 印度拉馬喜瑪拉雅瑜珈學院研修結業。 國際希瓦南達瑜伽吠檀多中心瑜伽師資 200 小時結業。 喜悅之路靜坐協會初階瑜伽課程 200 小時教師。 日本ヨガ指導協會藤本憲幸瑜珈道場研修結業。 中華民國瑜伽協會師資班結業。 現任中華民國瑜伽協會主持麻豆心玥導師研修班教練場負責人。現任中華民國瑜伽協會監事暨南部聯誼會負責人。		
上課時間	自 10 月 31 日開始，【每週五】 19:00-20:40，共計【5】次	上課地點	學甲國小體育館
收取費用	每位學員收取費用：無		
備註說明	1. 因瑜珈課程名額有限，本期瑜珈課程僅招收 18 歲以上學員報名 2. 學員自備瑜珈墊、瑜珈磚		
週次	課程主題內容週次	簡介	
1	椅子主題-前彎	坐姿與站姿前彎	
2	椅子主題-側彎	側伸展與髖外旋	
3	椅子主題-扭轉	收縮帶來伸展	
4	椅子主題-站姿與穩定	平衡力量與核心	
5	椅子主題-後彎	胸腹的伸展與臀腿穩定	

臺南市學甲國小 114 年度《第二期》社區多功能學習中心課程綱要

課程名稱	歌唱教學班		
授課講師	謝一心	開班人數	60-70 人
講師簡介	南市仁得、中洲歌唱技巧班指導老師 南市苓和、三慈歌唱技巧班指導老師 南市救國團新營歌唱班指導老師 全省歌唱比賽評審		
上課時間	自 11 月 03 日開始，【每週一】 19:00-20:40，共計【5】次	上課地點	學甲國小 視聽教室
收取費用	每位學員收取費用：無		
週次	教學內容【基本功練習】	教唱曲目	備註
1	腹式呼吸法(丹田)	心所愛的人(蔡小虎)	44213
2	咬字嘴型(ㄚㄝ一ㄣㄨㄛ)	月娘的眼淚(向蕙玲)	44687
3	子母音、圓弧音	一劍望天涯(吳俊宏)	45703
4	拉長音、轉音	多情玫瑰(張蓉蓉)	45126
5	亮度音、台風、情感	用心相疼痛(朱海君、李明洋)	43742

臺南市學甲國小 114 年度《第二期》社區多功能學習中心課程綱要

課程名稱		手沖咖啡班		
授課講師		黃金勇	開班人數	10-28 人
講師簡介		學歷：嘉義大學 執照：國家調酒丙級執照 經歷： 1995~1999 年任職 3 皇 3 家吧檯手及廚師 2002 年 3 皇 3 家台中輔導開店副理 1 年 2002 年 取得 國家調酒丙級執照 2003 年 南科駐場飲品店技術指導 1 年 2004~2008 年 咖啡星異國料理 創辦人負責人 2004~2005 年 咖啡星異國料理 南科旗艦店技術指導 2007~2016 年 時尚咖啡異國料理 創辦人 2009 年 台南食我部落合作店家 2010~2016 年 獲選 GOMAJI 精選店家 2000~2016 年 319 鄉微笑鄉鎮優良店家 2017~2024 年 學甲國小多功能學習 手沖咖啡課 2018~2023 年 台南北門社區大學 烘焙咖啡/手沖咖啡課程教學 2020 年 授邀 TOYATA 南都汽車外聘教學講師 2019~2022 年 北門農工社團 花式手沖咖啡社 2020~2022 年 北門農工社團 異國料理社 2020~2024 年 明達高中 國際化多元研習課程 2022 年 內角國小 多元研習課程一期 2020~2023 年 輔導多家咖啡店開業成立 2016~2024 年 IN CAFE 時尚咖啡 自家烘焙咖啡店負責人		
上課時間		自 11 月 03 日開始，【每週一】 19:00-20:40，共計【5】次	上課地點	大智樓二樓 閱讀影音室
收取費用		每位學員收取費用： 1000 元		
備註說明		學員需自備試喝的咖啡杯。		
週次	課程主題內容		簡介	
1	五大洲產區特色介紹		非洲產區-發源地衣索比亞、肯亞	
2	五大洲產區精選-中美洲產區		最早發現藝妓的核心地塊-巴拿馬	
3	五大洲產區-南美洲產區		哥倫比亞-最流行的咖啡工藝處理法	
4	五大洲產區-南美洲產區		天空之城-秘魯 高海拔神秘豆	
5	五大洲產區-亞洲產區		東方文化-代表咖啡豆，印尼、雲南、台灣里山	

臺南市學甲國小 114 年度《第二期》社區多功能學習中心課程綱要

課程名稱		書法班		
授課講師		陳建男	開班人數	10-20 人
講師簡介		台南大學書法合格教師證 入選 110 年台南美展 入選丁酉、己亥、庚子、辛丑、壬寅、癸卯台灣書法年展 入選首屆山東台兒莊書法展 入選第四屆吉林省書法雙年展 第 11、13 屆孟庸盃全國書法比賽第 5 名		
上課時間		自 11 月 04 日開始，【每週二】 19:00-20:40，共計【5】次	上課地點	學甲國小 美勞教室
收取費用		每位學員收取費用：無		
備註說明		學員需自備文房四寶(筆、墨、紙、硯)、抹布、L 夾		
週次	課程主題內容			
1	橫畫之練習：例尖頭橫、短橫、長橫…並講解運筆之方法。 橫畫複習。豎畫之練習：例懸針、垂露…並講解運筆之方法。			
2	橫豎畫結合字練習：二、三、十、士、上、王、玉、止、正、壬、山、非			
3	撇畫之練習：例豎撇、曲撇、短撇…並講解運筆方法。 撇畫複習。捺畫之練習：斜捺、橫捺、反捺…並講解運筆之方法。			
4	橫豎撇捺畫結合字練習：八、人、入、大、丈、夫、天……等。			
5	鈎畫之練習：例豎鈎、弧鈎、橫豎鈎、橫弧鈎…並講解運筆之方法。 橫豎撇捺畫結合字練習：力、有、月、牙、手、分、行、于、木、用、未、而、南、百。			

臺南市學甲國小 114 年度《第二期》社區多功能學習中心課程綱要

課程名稱	手工皂保養品手作班		
授課講師	廖美娟	開班人數	10-20 人
講師簡介	台南大學師資班講師認證 嘉南藥理大學保養品調製工程師認證 麻豆國中中介課程手工皂講師 長樂關懷協會手作講師 王功社區手作講師 新營新光人壽手作講師 義竹中平社區發展協會手工皂講師 Hahaha 創藝手工皂坊/負責人		
上課時間	自 11 月 04 日開始，【每週二】 19:00-20:40，共計【5】次	上課地點	大智樓二樓 閱讀影音室
收取費用	每位學員收取費用：1000 元		
備註說明			
週次	課程主題內容	簡介	
1	橙香橘油萬用清潔皂	製皂基本知識1, 手工皂各種做法介紹，操作注意事項，打皂工具介紹	
2	左手香親膚保濕皂	製皂基本知識2, 冷製皂所需要的材料介紹，配方計算方法，左手香功效介紹	
3	玫瑰酪梨潤澤皂	介紹油品功效，香精油，礦石泥粉添加	
4	摩洛哥香氛洗髮精	認識洗髮精原料，配方講解	
5	金黃荷荷芭保濕身體乳液	介紹荷荷巴油與原料配方講解	

臺南市學甲國小 114 年度《第二期》社區多功能學習中心課程綱要

課程名稱	樂活羽球 B 班		
授課講師	林彥伯	開班人數	24 人
講師簡介	國立中正大學運動與休閒教育研究所 臺南市佳里區體育會 總幹事		
上課時間	自 11 月 04 日開始，每週【二】 19:00-20:40，共計【5】週	上課地點	學甲國小 體育館
收取費用	每位學員收取費用：無		
備註說明	1. 因羽球課程名額有限，本期羽球課程僅招收 18 歲以上 學員報名 2. 參加務必穿著運動鞋及運動服裝、自備羽球球具 3. 未錄取的人員與學童請勿到場參與活動，以維護上課安全與品質。		
週次	課程主題內容與簡介		
1	球場禮儀及規範教學。基礎握拍：正手、反手。		
2	基礎體能訓練。正手發球：高遠球、平遠球、網前球。		
3	基礎運動防護。反手發球：高遠球、平遠球、網前球。		
4	基礎體能訓練。前場平推擊球。		
5	課程回饋。長球及網前短球技術。		