

# 生活美學研習

國立臺南生活美學館

99年

招生簡章 第2期

網址：www.tncsec.gov.tw

發行人 館長 林案侃

印刷品

- 研習時間** ■ 自99年4月5日至99年6月27日止，計12週，按表列時間上課，不另通知。假日及國定假日照常上課。  
 春節（2/13~2/16）、清明、端午、中秋、台南市政府發佈天然災害停課日停課，並於課程結束後之下週補課。
- 報名時間** ■ 自99年3月22日起至99年4月4日為止，不論假日，每日上午9時至晚上9時止，接受報名，逾期不受理。
- 加退選時間** ■ 加退選時間定於該報名課程開課次日起6天內，上午9時至晚上9時，提出加退選之申請。
- 試聽時間** ■ 為加深學員認識生活美學研習班課程內容，自98年起學員可試聽前一期課程（限已開班者）。
- 報名地點** ■ 台南市中華西路2段34號本館服務台，報名查詢電話：2984990轉2000、2001。
- 報名手續** ■ 〈一〉填寫報名表 〈二〉繳交研習費用 〈三〉領取收據及上課證（請妥善保存）。
- 注意事項** ■ 1.生活美學研習班報名人數未達規定人數不開課：(1)一般班12人，新開班8人，進階班10人。(2)特殊班（含古箏月、古琴班、蛋糕點心班、烹飪班）：一般班10人，進階班8人。  
 2.報名未開課之學員限於開課一週內自行持收據辦理退費、轉班，逾期恕不受理，所繳費用沒入公庫。  
 3.『實際開班以辦理加退選完畢後，報名人數到達規定人數為基準』。  
 4.研習期間各班之書籍、講義、材料等費用由學員自行負擔。  
 5.禁止攜帶兒童上課以免影響上課秩序，學員憑上課證上課工作人員檢驗時不得拒絕。  
 6.上課教室、日期、時間如有變，以本館公告牌為準。  
 ※ 7.本館97年3月改隸行政院文化建設委員會，更名為『國立臺南生活美學館』，為配合更名及本館任務，自98年第4期起藝文研習修改為生活美學研習。

編號	研習項目	上課時間		報名費用	開課日期	研習內容	名額	教室	指導老師
		星期	時間						
1	風格有氧 A	二四	19:20-20:20	1800	4/6	FUNK有氧運動、基本步伐訓練、肌力核心訓練、曲線雕塑、瑜珈伸展、加強心肺功能。	40	舞蹈教室	蔡佳玲
2	風格有氧 B	二四	20:30-21:30	1800	4/6				
3	活力有氧	三五	19:30-20:30 19:00-20:00	1800	4/7	一、基本有氧步伐訓練 二、肌力訓練 三、核心肌群訓練	40	排練室	劉郁修
4	肚皮舞	二四	18:00-19:00	1800	4/6	融合肚皮舞、拉丁風、印度舞、基本動作、解說、分析、花式變化、全身……等訓練，舞曲編排組合練習，超速燃燒熱量體脂肪，大量鍛鍊腰臀、減肥、縮腹、塑腰、健美、塑身。（自備紗裙）	40	排練室	李蕙蘭
5	印度舞	三五	17:30-18:30	1800	4/7	印度舞基本手勢，利用眼神與表情和活潑的肢體動作達到與印度寶萊塢明星一樣優美的身段	40	排練室	李蕙蘭
6	魅力拉丁	一三	18:30-19:30	1800	4/5	基本動作的講解、分析、演練，加入身體的律動，花式變化的演練等等。（衣服、運動鞋自備）	40	排練室	周意華
7	媚惑肚皮舞	一	19:40-21:40	1800	4/5	肚皮舞是一種全身的運動，從頭、肩、胸、腹、腰、臀等各部位肌肉獨立運動，以促進身體協調及對節奏感的敏銳，再配上印度的眼神、臉部表情的傳達及手勢的變化，以達到柔中帶剛、剛中帶力、力中帶美的韻味。（孕婦不建議報名參加）	40	排練室	周意華
8	阿拉伯異國風情舞蹈	一	14:00-16:00	1800	4/5	以皮拉提斯方式結合舞蹈基本動作，強化核心肌群，防止運動傷害。舞蹈身段訓練、中東音樂節奏運用訓練，引導學員以生活型態方式導入中東舞蹈、音樂、文化，以及表演藝術。建立學員自信心，鍛鍊健康體魄。	40	排練室	褚皎君
9	樂活有氧	一三	20:30-21:30	1800	4/5	活潑動感的體適能運動，各肌群的伸展、解放您的肢體，是樂活生活，不可缺少的健康選擇	40	舞蹈教室	張美英
10	提斯瑜珈	二四	20:30-21:30	1800	4/6	綜合瑜珈教學，醫學復健，強化肌力、耐力、心肺功能，雕塑曲線，健身瘦身，加強免疫力。請洽邱老師0921-575-565	40	排練室	邱淑鈴
11	提斯瑜珈進階班	三五	20:30-21:30	1800	4/7	彼拉提斯與瑜珈的綜合教學，強化肌力、肌耐力、核心肌群、柔軟度，具復健療效，改善肌肉僵硬酸痛、防止骨節關節老化、增強免疫力、舒壓、抗老、保健。請洽邱老師0921-575-565	40	排練室	邱淑鈴
12	健康運動舞	一	18:20-20:20	1800	4/5	融合社交、有氧韻律、爵士、扭扭……各種舞曲，每期學習不同的舞步，簡單易學，可加強瘦身，柔軟美化肢體，舞出健康，青春與活力。洽詢電話：0932-814-008 0982-297-255	40	舞蹈教室	羅淑文
13	假日生活有氧	六日	10:00-11:00	1800	4/10	流行有氧、肚皮舞、拉丁、拳擊、扭扭……等。二星期教一首舞曲。 *暖身、心肺、肌力、雕塑、活力瘦身操……等訓練30分鐘，簡易有氧運動組合、伸展、緩和……30分鐘（自備水、毛巾、彈性衣褲，另帶乾淨運動鞋）	40	排練室	蔡昱嫻
14	樂活舒壓瑜珈A	一三五	08:00-09:00	2700	4/5	體位配合呼吸，使腺體平衡，甦醒身體機能，防老化、雕塑曲線、解壓力。（C班限收女生）。	40	舞蹈教室	陳素美
15	樂活舒壓瑜珈B	二四	18:00-19:00	1800	4/6				
16	樂活舒壓瑜珈C	一三五	09:10-10:10	2700	4/5				
17	樂活舒壓瑜珈D	二四	19:10-20:10	1800	4/6				
18	生活瑜珈A	三五	18:00-19:00	1800	4/7	教學課程多元化，由淺入深、輕鬆學習，指導呼吸、靜坐、氣功、健康棒運動法及最新減肥法等，促進新陳代謝，平衡內分泌。（健康棒自備）	40	舞蹈教室	張秀美
19	生活瑜珈B	三五	19:10-20:10	1800	4/7				
20	真善美能量瑜珈A	二四	12:10-13:10	1800	4/6	身心靈能量瑜珈，與天地自然的心靈對話，為你激發身體潛能，喚醒自我修復的能量，課程內容多元化，由淺入深，輔導邁向健康，快樂之路。（班費100元）教師：0935-369-972	40	舞蹈教室	吳秀英
21	真善美能量瑜珈B	二四	14:00-15:00	1800	4/6				
22	真善美能量瑜珈C	二四	09:40-10:40	1800	4/6				
23	真善美能量瑜珈D	六	09:30-11:30	1800	4/10				
24	真善美能量瑜珈E	六	15:00-17:00	1800	4/10				
25	太極拳	二四	06:20-07:20	1200	4/6	研習鄭曼青太極拳三十七式，及鬆身健身法。	40	二期穿堂	李美媛
26	夜間太極拳A	一	18:30-21:00	1500	4/5	太極拳42式、太極健身操。	40	一期大廳	
27	夜間太極拳B	五	18:30-20:30	1200	4/9	太極拳24式、太極拳基本功法、太極健身操。	40		
28	太極劍	三五	06:20-07:20	1200	4/7	乙組32式、甲組42式、鄭曼青54式、傳統54式太極劍，循環教學。（自備劍）	40	二期穿堂	
29	華佗五禽之戲	三	18:30-21:00	1800	4/7	華佗「五禽之戲」對身體健康的鍛鍊是整體性，每一個屈伸俯仰、展轉揉動的姿勢動作，都含有心靜（鳥性）、體鬆（鹿性）、神聚（虎性）、氣和（熊性）、意靈（猿性）的特性要點，全身經絡臟腑，四肢百骸，同時得到平衡發展。古傳八段錦暖身操。	40	一期大廳	李美媛

編號	研習項目	上課時間		報名費用	開課日期	研習內容	名額	教室	指導老師
		星期	時間						
30	國畫	六	14:00-16:00	2000	4/10	①本班採分組教學，初級、進階，以應學員程度。②小班分組、個別指導，活潑教學，技法賞析並進。③基定期戶外寫生、觀察，體驗生活，提昇教學效果。	24	504	王國和
31	行書	一	18:00-20:00	2000	4/5	行書基礎、執筆、運筆法。	24	504	汪崇楹
32	水彩藝術基礎	三	19:00-21:00	1500	4/7	以漸進式示範的教學，從縫合法、重疊法、渲染法、乾筆法等，學習簡易水彩基礎表現技能	24	美術教室	王俊盛
33	素描基礎班	一	19:00-21:00	1500	4/5	素描是繪畫的基礎、建立正確的觀念紮實訓練技法。課程設計有：如何構圖、測量比例、了解透視、體積的表現等，有無基礎皆可（材料費300元）	24	美術教室	劉弘宇
34	進階素描	一	09:30-11:30	1800	4/5	靜物、石膏像、人物肖像用鉛筆和炭精筆來表現出質感、光線、空間感、透視……等，以學習正確的觀察方法，了解明暗、虛實和表現技巧，藉此增進自己的繪畫能力（國中以上）	15	美術教室	劉弘宇

律動美學類

生活藝術類

生活藝術類	編號	研習項目	上課時間		報名費用	開課日期	研習內容	名額	教室	指導老師
			星期	時間						
	35	油畫	六	09:00-11:00	1500	4/10	靜物表現技法、油畫多媒材的技法、畫花、河邊、人物、海邊的景色、夕陽的表現、靜物花及水果。	24	501	黃美娥
	36	篆刻	六	19:00-21:00	1500	4/10	①能了解秦、漢印的印風演變。②能刻治秦、漢印。③能鑑賞秦、漢印的藝術特色。④能具備陰、陽刻的篆刻技巧。⑤能了解篆刻章法運用，如：朱白相間法…（材料費1000元）。	24	504	蘇俊維
	37	國劇研習	三	19:30-21:30	免費	4/7	①認識國劇②教導唱腔③基本身段（新進學員須經凱聲國劇社理事就國劇技能、品行、社方本身需求開會決定錄取與否，並以書面通知）	不限	練唱教室	馬渝曠 蘇怡頤
	38	國樂研習	二五	19:30-21:30	免費	4/6	1.國樂各項樂器中級以上程度，視奏能力較佳，願意配合樂團訓練及演出者。（週二課程） 2.國樂各項樂器初級以上程度，基礎樂理、節奏視奏練習，搭配簡單合奏樂曲演奏訓練，與樂團各聲部分部技術指導。（週五課程） 3.新進學員須繳交保證金1000元，若10次上課有3次不到者，保證金沒入國樂社公款。 4.新進學員以有彈撥基礎者尤佳。	不限	音樂教室II	郭建中
	39	古箏、古琴班	二	18:30-20:00	2000	4/6	技巧訓練到高深演奏提昇，男女老幼皆可報名。	15	音樂教室I	蘇秀香
	40	古箏、月琴班	二	20:00-21:30	2000	4/6	（現場提供樂器，材料費350元）。			

生活語文類	編號	研習項目	上課時間		報名費用	開課日期	研習內容	名額	教室	指導老師
			星期	時間						
	41	實用生活日語初級班	一三	20:10-21:40	2000	4/5	假名字母入門，單字、基本句型、生活會話、文章閱讀欣賞。 教材：新日本語的基礎第一冊1-20課。 （課本、假名練習、文法本費用約600元，每人另交班費100元）	30	305	邱俊元
	42	實用進階日語(二)	一三	18:30-20:00	2200	4/5	初級的進階班。動詞類群判別、音便て型、た型活用、文法句型結構應用、聽說讀寫配合造句能力，進而達到脫口說自然流利的日語。 教材：新日本語的基礎第26課起。（費用同基礎初級班） 請洽邱老師：0912-178-455	30	305	邱俊元
	43	實用生活日語中級	四	19:00-21:30	2200	4/8	持續往中級進階。學習日本的文化與生活。新三級日語檢定練習。自動、他動詞學習。請洽邱老師：0912-178-455	30	305	邱俊元
	44	日語句型閱讀精進研究班	五	19:00-21:30	2200	4/9	句型研習、文章研讀、會話演練、習作講解、聽力訓練。持續練習加深所學、增進語文結構理解能力。教材：①新三級句型總複習②新日本語中級下冊。（18-20課）	30	305	邱俊元
	45	美化生活日語あいうえお	二	09:30-12:00	2000	4/6	50音教起，教唱日語歌，學日語生活會話。老師0911-654-513。 （班費100元）	24	練唱教室	葉庭容
	46	日語生活會話	二	19:00-21:30	2000	4/6	適合學過50音者，聽說讀寫。最後一次在B-03歌唱教室歡唱。 老師0911-654-513（班費100元）。	24	練唱教室	葉庭容
	47	日語說說唱唱A	四	09:30-12:00	2000	4/8	適合學過50音者，教唱日語歌及日語生活會話，每月最後一節課歡唱（第4、8、12節）。老師0911654513（班費100元）。	24	練唱教室	葉庭容
	48	日語說說唱唱B	三	09:30-12:00	2000	4/7	適合學過50音者，聽說讀寫。教唱日語歌及日語生活會話，每月最後一節課歡唱（第4、8、12節）。老師0911654513（班費100元）。	24	練唱教室	葉庭容
	49	生活美語入門基礎班	二五	18:30-20:00	2000	4/6	教授26個字母大小寫、KK音標及如何利用音節拼音。 （對象：國小四年級以上至成人，講義費100元）。	30	302	孫家珍
	50	生活美語入門初級	一三	18:30-20:00	2200	4/5	KK音標之進階班，注重口語的溝通能力，閱讀識字的能力以及簡易文法（講義費每冊100元）。	30	302	孫家珍
	51	生活美語入門中級	一四	20:10-21:40 18:30-20:00	2500	4/5	課程採情境英語，針對各項主題列有精選句型及對話演練、配合CD（講義費120元）	24	302	孫家珍

生活應用類	編號	研習項目	上課時間		報名費用	開課日期	研習內容	名額	教室	指導老師
			星期	時間						
	52	居家生活花美學	三	13:30-15:30	1200	4/7	本班指導西洋花藝設計初級概念及應用，適合家居擺飾；依個人意願可參加檢定考試。每月花材1500元（含塑膠花器）。 洽詢電話：0932-703-781	24	502	陳百鳳
	53	商業機能花美學	五	13:30-15:30	1200	4/9	由基礎的造型、色彩、比例等美學原理指導如何融入商業用途，提升花藝商場競爭力（有盆花、花束、胸花、新娘花、盆栽組合、櫥窗設計、禮車、婚禮的整體設計等）每月花材1500元（含塑膠花器）依個人意願可參加檢定考試，洽詢電話：0932-703-781	24	502	陳百鳳
	54	怡情養性花美學	三	19:00-21:50	1500	4/7	本班指導初級池坊，由盛花、自由花新手法、生花基礎開始指導，接近自然給我們的恩賜（花），得以怡情怡性；可申請證書。 洽詢電話：0932-703-781	24	502	陳百鳳
	55	飛針綉進階	三	19:00-21:00	1200	4/7	亂針綉歷史及綉法、實際作綉、字及印使用、配框要領、作品欣賞、修改及講評等（新學員材料費1000元）	15	303	施惠曄
	56	創意拼布	日	19:00-21:00	1200	4/11	拼貼基礎概念與結構組合使機能有效率的完成創作或圖畫的境界意境與生活美學，空間無界線的自由變化。以漸進式示範教學藏針法、立針壓縫法、回針法可學習簡易拼布創意的表現技能。（講義材料費200元） 洽詢電話：鄭老師0928-825-091	15	504	鄭淑華
	57	有限預算打造五星料理	二	18:30-20:30	1500	4/6	日式精緻生機飲食，少油少鹽，以最健康的烹煮方式做出有活力、營養的養生料理（自備保鮮盒、環保筷子，生機飲食材料費較高，材料費3000元）	15	烹飪教室	涂仁霆
	58	歐式蛋糕·點心	六	13:00-16:00	2200	4/10	各式蛋糕、點心、餅乾，分組實際操作（自備保鮮盒，材料費2000元）。	15	烘焙教室	黃士恩
	59	蛋糕丙級證照班	六	16:30-19:30	2200	4/10	蛋糕丙級術科各項產品實作（自備保鮮盒，材料費2000元）。	15	烘焙教室	黃士恩
	60	生活應用美學—美容丙證	三	19:40-21:10	1800	4/7	美容丙照包含護膚、彩妝與衛生技能實務練習，順利取證，將是乙級證基礎與多元美學應用學習，能培養第二職能創業或豐富美化個人生活深度與廣度（自備工具材料）請洽張老師0933-341-689	24	403	張美棋
	61	生活彩妝	三	19:30-21:00	1800	4/7	①開運化妝、由來與演進。②開運化妝的重要性。③開運化妝與自我優缺點檢視。④色彩學（個人色彩檢測）。⑤五形化妝。⑥整體化妝與開運。	24	401	王素嫻
	62	手工肥皂與芳療SPA生活美學	三	19:00-21:00	1500	4/7	MP藝術皂、CP冷製皂、HP熱製皂、SPA芳香泡澡應用、保養品DIY應用、香水DIY應用。全面專業的課程，讓您學到生活美學健康應用的完美課程。（材料費1600元、講義費100元）	30	503	高金梅
	63	手語之美	一	19:30-21:00	1500	4/5	基本手語及歌曲帶動、手語會話。	24	303	廖敏秀
	64	口才訓練	五	19:40-21:40	2000	4/9	自我肯定、情緒管理、人際溝通，兩性關係，對話技巧、風趣有成效的表達訓練，造就您友善、熱忱、更具有魅力。	50	402	莊名賢
	65	數位生活-電腦入門班	二四	19:00-21:00	3000	4/13	滑鼠視窗基本操作、文字輸入及編輯、存檔、檔案管理、網路瀏覽、資料搜尋、加入最愛及管理、檔案下載安裝使用、申請電子信箱、登入及收發電郵、附件夾帶及開啟、網路即時通下載、安裝、登入使用。上課時間9週，36小時，講義費150元	30	電腦教室	李愛珍
	66	數位生活-網路應用	三五	19:00-21:00	4000	4/7	免費網路電視、網路電話（Skype、MSN）個人網站（部落格）的建置及維護、facebook好好玩、網路拍賣、網路購物初體驗。上課時間12週，48小時，講義費150元	30	電腦教室	李愛珍

心靈美學類	編號	研習項目	上課時間		報名費用	開課日期	研習內容	名額	教室	指導老師
			星期	時間						
	67	面相與人際關係	四	19:00-20:30	1800	4/8	面相觀人術，如何配合面相學增進人際關係。	30	303	李瑞花
	68	開運生肖姓名學與陽宅學	五	19:30-21:00	1800	4/9	姓名學命運的起伏實務教學，輕鬆學習毫不保留傳授，陽宅方位吉凶改造，免費課程3/26（週五）19：30本館504教室，4/3（週六）14：00～16：00本館演講室。每週日16：00～18：00請收聽FM91.5徐老師主持的現場叩應命理節目。	30	504	徐英忠
	69	紫微斗數與命理規畫	二	19:30-21:00	1800	4/6	專業活潑的教學方式，拉近你與紫微的距離，進而一窺斗數的奧妙。幫你從紫微斗數中找出屬於自己的人生密碼。	30	504	楊理雅