

國立臺南生活美學館113年第1期生活美學研習班課程簡章

本館官網



研習班報名



【研習時間】

自113年3月5日起至113年6月22日，計16週，按表列時間上課，若有異動，由授課老師另行通知，本館不另通知。假日及國定假日照常上課。春節、清明、端午、中秋、臺南市政府發布天然災害停課，並於課程結束後之下週補課。

【第一階段報名及繳費】

(一) 報名時間：112年12月7日(週四)至12月9日(週六)、12月12日(週二)至12月15日(週五)，9:00 - 12:00; 13:00 - 17:00

- 1、一律採網路報名，無會員資格者可請先至本館官網「會員專區」加入會員，後至活動報名/其他活動/美學研習班分類項下「課程查詢及報名」/選課報名，報名成功後取得報名序號。如欲現場繳費請攜帶報名序號至本館服務台辦理。(正副學員長、減免報名費身份者請至現場繳費)。
- 2、不諳電腦作業者，於報名時間內，本館服務台提供電腦予以協助。

(二) 繳費方式與時間：

- 1、現場繳費：112年12月7日(週四)至12月9日(週六)、12月12日(週二)至12月15日(週五)，9:00 - 12:00; 13:00 - 17:00(例假日、國定假日、選舉日及臺南市政府發布天然災害停班除外)。網路報名後請持報名序號至本館服務台繳費並領取收據及上課證，逾期視同放棄。繳費收據(兼上課證)請妥善保管，如遺失不另補發。(★請自備零錢)
- 2、ATM、超商、臨櫃繳費(須另付手續費)：112年12月7日至112年12月11日。(繳費時請注意金額是否正確)
- 3、行動支付(台灣Pay免手續費)：112年12月7日至112年12月11日。(繳費時請注意金額是否正確)

【第二階段加退選及繳費】

- (一) 加退選時間：113年3月5日(週二) 9:00起至112年3月15日(週五) 17:00。
- (二) 加選限現場繳費：加選採網路報名作業，請持報名序號於113年3月5日(週二)至3月9日(週六)，3月12日(週二)至3月15日(週五) 9:00 - 12:00; 13:00 - 17:00，至本館服務台辦理繳費。(※請自備零錢)
- (三) 退選限現場退費：加退選期間退費者，請持收據至本館服務台辦理退費，逾加退選期間退費者，請依「國立臺南生活美學館生活美學研習活動實施要點」於上班時間至本館退費。

【試聽時間】

為加深學員認識生活美學研習班課程內容，學員可試聽前一期的最後一堂課程(限已開班者)。

【報名洽詢】

臺南中華西路二段34號本館服務台，服務電話：06-2984990分機2000、2001。

【停車場收費公告】

本館112年11月起委外管理，依「全之駐國立臺南生活美學館停車場」收費標準收費，汽車平日20元/時、假日30元/時，機車免費。

【減免報名費】

依據『國立臺南生活美學館生活美學研習班實施要點』辦理減免報名費，符合下列條件者：

- (一) 舊學員憑前一期研習證報名，享有9折優惠。
- (二) 身心障礙人士持有身心障礙手冊者，享有8折優惠。
- (三) 曾任前一期研習活動學員長、副學員長，服務熱心，經指導教師推舉或督導人員證明者，享有8折優惠。
- (四) 本館現任指導老師及志工，志工須持『本館志工證』辦理，得享有5折優惠。

編號	研習項目	上課時間		報名費用	開課日期	結業日期	研習內容	名額	教室	指導老師	
		星期	上課時間								
A1	樂活有氧A	二 四	20:30~21:30	2400	3/5	6/20	隨著音樂舞動身體，提高心肺、肌力和柔軟度，增加協調性，舒緩壓力，是充滿動力和正能量的課程。	40	4F 舞蹈教室	張美英	
A2	樂活有氧B	二 四	19:00~20:00	2400	3/5	6/20		40	二期B1 排練室		
A3	綜合瑜珈A	二 四	20:10~21:10	2400	3/5	6/20	瑜珈與彼拉提斯的綜合教學，強化肌力、肌耐力，增加柔軟度，改善肌肉僵硬痠痛，增強免疫力與代謝力。	40	二期B1 排練室	邱淑鈴	
A4	綜合瑜珈B	三 五	19:30~20:30	2400	3/6	6/21	綜合瑜珈教學，幫助身體代謝，增加肌肉力量，促進血液循環、抗老化，強身健體，減壓放鬆。	40			
A5	健康運動舞A	三	18:50~20:50	2400	3/6	6/19	偶像舞碼、融合社交、有氧韻律等各種舞曲教學，幫助頭肩頸腰、四肢伸展、肌耐力，提升自信，享受運動的樂趣。	40	4F 舞蹈教室	羅淑文	
A6	健康運動舞B	四	18:30~20:30	2400	3/7	6/20		40			
A7	晨間太極拳	二 四	06:20~07:20	1600	3/5	6/20	13式太極拳，鄭子37式太極拳，九九太極拳42式，陳氏38式太極拳，循環教學。	40	二期 穿堂	李美媛	
A8	夜間太極拳A	四	18:30~21:00	2000	3/7	6/20	楊家64式太極拳，九九太極拳42式，陳氏38式太極拳，楊家傳統太極劍、楊家短棍。自備劍、90-100公分短棍。	40	二期 2F 大廳		
A9	夜間太極拳B	五	18:30~21:00	2000	3/8	6/21	13式太極拳，24式太極拳，42式太極拳，32式太極劍，42式太極劍，武當太極劍，循環教學。自備劍。	40	4F 舞蹈教室		
A10	晨間太極器械	三 五	06:20~07:20	1600	3/6	6/21	鄭曼青、鞠鴻賓54式太極劍，楊家傳統54式太極劍，武當太極劍，楊家32式太極刀，太極棒，太極扇，循環教學。自備劍、刀、棒、扇。	40	二期 穿堂		
A11	形意拳· 八卦掌	三	18:30~21:00	2000	3/6	6/19	八段錦，活步八段錦，轉掌八式，程氏八卦掌，孫氏八卦掌。形意十二形，五行連環拳，八式拳，十二路橫拳，雜式捶，八字功連環拳。	40	二期 2F 大廳		
A12	法式滾球 樂活運動 (進階)	六	09:00~11:00	1840	3/9	6/22	風行法國近100年的休閒運動，簡單易學。10-80歲男女適宜，緩和式運動，可以增強肌肉延緩骨質流失的戶外休閒運動。	40	滾球場		阮華香

律動美學類

生活藝術類	B1	書法班	三	18:30~20:30	2000	3/6	6/19	1.篆、隸、楷、行、草、金文、甲骨文任選。初學入門，進階提升。2.書法診斷，書法諮詢。	24	402	陳惠堅
	B2	水墨藝術(進階)	二	19:00~21:00	2000	3/5	6/18	透過漸進式的示範教學，學習墨韻、意趣的適切應用，注重「外師造化」的寫生表現及至「中得心源」的畫境之實踐。(國中生及興趣學水墨者皆可報名)	24	402	王俊盛
	B3	基礎油畫	二	19:00~21:00	2000	3/5	6/18	從基本材料、工具的認識使用，了解油材的繪畫過程。透過步驟分析，從素描概念、光影、明暗、色彩成為油畫表現。	24	4F美術教室	陳冠宏
	B4	寫意花鳥畫	五	18:30~20:30	2000	3/8	6/21	記錄生命中的美好意象，創作屬於自己的那份感動，將內心意象再現於畫紙中！FB社團：筆底生花	24	402	胡秀珠

生活應用類	D1	花顏巧藝生活美學	三	13:30~15:30	1600	3/6	6/19	1.生活美學應用；2.專業花藝設計師培訓，由簡易而深入；3.池坊(可申請證書)。材料費每月2500元，不含花器。	20	402	陳桂珠
-------	----	----------	---	-------------	------	-----	------	--	----	-----	-----

心靈成長類	E1	《易經》與干支推理	二	19:20~20:50	2400	3/5	6/18	應用每天的干支(年、月、日、時)及大自然日、月運行之陰、陽軌跡，來推演《易經》之古人智慧，不用任何情資也可用最簡易取得的數字，解開《易經》神秘面紗。用不同思維，重新築基打造。	32	403	天易
-------	----	-----------	---	-------------	------	-----	------	---	----	-----	----

【申請退費】

為配合藝文研習活動報名費收入繳庫期限，依據『國立臺南生活美學館生活美學研習班實施要點』辦理，申請規定如下：

- (一) 加退選期間(113.3.05-113.3.09，113.3.12-113.3.15本館規定期限內)，可全額退費。
- (二) 開課後未逾當期課程三分之一者(113.3.16-113.4.05下午5時止)，得退費三分之二。
- (三) 開課後已逾當期課程三分之一者(113.4.06以後)，不得申請退費。
- (四) 學員於超過本館規定之退費期間，倘因意外或不可抗拒因素而致傷殘無法上課者，得以按當期應上課節數，依比例申請部分退費；退費申請應自事實發生日起二週內，由本人或委託代理人檢附合法醫療機構或醫師診斷證明書正本，前來本館辦理退費事宜，逾期不再受理。
- (五) 因報名人數未達開課標準，限於加退選期間自行持收據至本館辦理退費，逾期恕不受理，所繳費用沒入公庫。

【注意事項】

- (一) 生活美學研習班報名人數未達規定人數不開課(含加退選期間)
一般班12人，新開班8人，進階班10人。
- (二) 研習期間各班之書籍、講義、材料等費用由學員自行負擔，為響應環保及無紙化政策，113年第2期開始，生活美學研習班全面採用電子化簡章。
- (三) 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。
- (四) 請注意各班開班日期，本館不另行通知，上課教室、日期、時間如有異動，以本館公告為準。
- (五) 報名資料送出後，無法更改報名學員姓名，請謹慎輸入報名相關資料。
- (六) 有關申請研習證書或時數證明，請依循以下規定：1. 本期課程缺課未達六分之一，始得申請核發本館研習證書。2. 倘本期課程未全程完成修畢，學員得申請研習時數證明，將依實際上課時數核實發給。3. 限當期課程結束前、後一星期內提出申請，逾期恕不受理。4. 申請研習證書或時數證明請於本館官網下載相關表單(同班級列於同一張表單)。5. 研習證書或時數證明請擇一申請，恕不重複核發。

113年第1期生活美學研習班行事曆(週一為本館例行休館日)

三 月							四 月							本館官網  研習班報名 							
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六								
					1	2		1	2	3	4	5	6								
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13								
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20								
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27								
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30												
31																					
五 月							六 月								七 月						
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六		日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				
							30														

112年日程

12/7-12/15 第一階段報名繳費
12/7-12/11 ATM、超商、臨櫃繳費、台灣Pay

113年日程

3/5-3/15 第二階段加退選暨退費時間
3/5起 ★正式上課
4/5 ★退費三分之二截止日
★課程結束(受理研習時數證明: 6/17-6/28)