國立臺南生活美學館112年第2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112年8月29日起至112年12月16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6月13日(週二) 09：00起至6月21日 (週三) 17：00止。**

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。(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6月13日(週二)　至6月17日(週六)、6月20日(週二)至6月21日　(週三)，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6月13日至112年6月17日。(繳費時請注意金額是否正確)

3、行動支付(台灣Pay)：112年6月13日至112年6月17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：112年8月22日(週二) 9：00起至112年9月5日(週二) 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**112年8月22日(週二)至8月26日(週六)，8月29日(週二)至9月1日(週五)、9月5日 (週二) 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】

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

【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							
律動美學類	A1	樂活有氧A	二四	20:30~21:30	2400	8/29	12/14	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	8/29	12/14		40	二期B1排練室	
	A3	綜合瑜珈A	二四	20:10~21:10	2400	8/29	12/14	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	8/30	12/15	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	8/30	12/13	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	8/31	12/14		40		
	A7	晨間太極拳	二四	06:20~07:20	1600	8/29	12/14	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	李美娴
	A8	夜間太極拳A	四	18:30~21:00	2000	8/31	12/14	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	9/1	12/15	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	8/30	12/15	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	8/30	12/13	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	9/2	12/16	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

生活藝術類	B1	書法班	三	18:30~20:30	2000	8/30	12/13	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	8/29	12/12	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	8/29	12/12	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	9/1	12/15	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	8/30	12/13	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	8/29	12/12	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(112.8.22-112.8.26，112.8.29-112.9.05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(112.9.06-112.10.3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(112.10.04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。**

(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。

112年第2期生活美學研習班行事曆(週一為本館例行休館日)

八　月

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

九　月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

本館官網　　**研習班報名**

十　月

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

十一月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

十二月

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

112年日程

6/13-6/21	第一階段報名繳費
6/13-6/17	ATM、超商、臨櫃繳費、台灣Pay

112年日程

8/22-9/5	第二階段加退選暨退費時間
8/29起	★ 正式上課
9/29-10/1	★ 中秋連假停課，另行補課
10/3	退費三分之二截止日
10/7- 10/10	★ 國慶連假停課，另行補課
12/16	★ 課程結束 (受理研習時數證明：12/12-12/22)