

國立臺南生活美學館112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112年3月7日起至112年6月24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：111年12月13日(週二) 09:00起至12月24日(週六) 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：111年12月13日(週二)至12月17日(週六)、12月20日(週二)至12月24日(週六)，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)：111年12月13日至111年12月21日。(繳費時請注意金額是否正確)

3、行動支付(台灣Pay)：111年12月13日至111年12月21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3月1日(週三) 9:00起至112年3月14日(周二) 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3月1日(週三)至3月11日(週六)，3月14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】

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

【防疫措施】

依中央疫情指揮中心公布之防疫規範滾動修正辦理。

【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	3/7	6/22	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	3/7	6/22		40	二期B1 排練室	
	A3	綜合瑜珈A	二 四	20:10~21:10	2400	3/7	6/22	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	3/8	6/23	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	3/8	6/21	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	3/9	6/22		40		
	A7	晨間太極拳	二 四	06:20~07:20	1600	3/7	6/22	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	李美燦
	A8	夜間太極拳A	四	18:30~21:00	2000	3/9	6/22	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	3/10	6/23	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	3/8	6/23	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	3/8	6/21	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，八字功連環掌。	40	二期2F 大廳	
	A12	法式滾球樂活運動(進階)	六	09:00~11:00	1840	3/11	6/24	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	3/8	6/21	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	3/7	6/20	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	3/7	6/20	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	3/10	6/23	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	3/8	6/21	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	3/7	6/20	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(112.3.1-112.3.11，112.3.14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(112.3.15-112.4.11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，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1期生活美學研習班行事曆(週一為本館例行休館日)

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

111年日程

12/13-12/24 第一階段報名繳費

12/13-12/21 ATM、超商、臨櫃繳費、台灣Pay

112年日程

3/1-3/11, 3/14 第二階段加退選暨退費時間

3/7起 ★ 正式上課

4/11 退費三分之二截止日

4/1-4/5 ★ 清明連假停課,另行補課

6/22-6/24 ★ 端午連假停課,另行補課

6/23 ★ 課程結束 (受理研習時數證明:6/20-6/30)