

113 年第三期活動大綱



本期停課日期與班別

分類	親子	成人
中秋節		9/17 (二) 慢活書畫、池坊生活花藝、巧手編飾品、食農與生活園藝
國慶日		10/10 (四) 創意書法、有氧健康律動 B、素描、身心保健功法
其他	9/28 (六)、10/12 (六) 發現藝術 11/30 (六) 手編幸福親子草編	9/4 (三) 有氧健康律動 A 9/5 (四) 有氧健康律動 B

洽詢電話 (02) 2895-5777 轉分機 226、233、231

目 錄

親子

- [手編幸福親子草編](#) p.04
- [手作田園料理](#) p.05
- [發現藝術](#) p.06
- [體超律動](#) p.07

成人

- [慢活書畫](#) p.09
- [池坊生活花藝](#) p.10
- [巧手編飾品](#) p.11
- [食農與生活園藝](#) p.12
- [電影你我他](#) p.13
- [生活攝影](#) p.14
- [水田生態保育](#) p.15
- [有氧健康律動 A](#) p.16
- [創意書法](#) p.17
- [有氧健康律動 B](#) p.18
- [素描](#) p.19
- [身心保健功法](#) p.20
- [水彩](#) p.21
- [綠藝生活](#) p.22
- [布料循環綠生活](#) p.23
- [全方位體能律動](#) p.24

親子



以愛相處
以情相待

— 平安心語 



《手編幸福親子草編》

活動名稱	手編幸福親子草編	授課講師	林三元老師
活動目標	讓有興趣學習草編的親子學員感到有趣，從基本款的童玩一步步走進經典民間草編技藝，讓父母、祖父母學會傳統草編與手作童玩，成為陪伴幼兒成長無可取代的記憶，也運用草編培養孩子專注、手創、生活美學與認識自然生態、協同合作... 等能力，成為生活素養教育的基石。		
活動簡介	透過林老師精心設計課程，讓大人完整學習草編童玩技藝的基本技法，小孩子則會感受到驚奇與有趣。運用專業、系統化的教學方法，並具備實務操作練習，奠定運用各類常見植物編織的基礎。		
對象	親子：限一名國小學童（一年級至六年級）及一名家長全程陪同		
時段	週六上午 09:30-11:30		
教材	投影機、螢幕、白板、音響、耳掛式麥克風		
學員自備	剪刀、超級小刀或美工刀、噴霧小罐		
費用	本期材料費 500 元/組		
週次	日期	活動內容	
1	09/07	草編的意義、材料簡介、摺紙與草編的關聯 完成作品：紙蝴蝶、風車、小魚	
2	09/14	戶外採集（暫定），認識行天宮圖書館周邊草編植物（複習小魚）	
3	09/21	複習上一週作品、草編基本技法（三股編與萬字結） 完成作品：蛇、龍、竹葉公雞、竹葉小船。	
4	09/28	複習上一週作品 完成作品：馬、豆干、箭	
5	10/05	複習上一週作品 完成作品：小魚變成大魚（神仙魚）	
6	10/12	複習上一週作品 完成作品：指蛇	
7	10/19	完成作品：蚱蜢與蟬（從本週開始難度稍高，需要大人參與較深）	
8	10/26	複習上一週作品 完成作品：芒花牙刷、雨傘	
9	11/02	複習上一週作品 完成作品：芒花鴨子、老鷹	
10	11/09	複習上一週作品 完成作品：青蛙、蜥蜴、把龍加上腳！	
11	11/16	複習上一週作品 完成作品：螞蟻、螃蟹	
12	11/23	複習上一週作品 完成作品：草劍與王冠（山棕編織應用）、鳥首習作	
13	11/30	老師請假，停課一次	
14	12/07	複習 11/23 作品 挑戰棕柶幸福鳥	
15	12/14	複習上一週作品 針對較不熟悉的作品加強手把手指導，結合這幾週的技法，創意裝置分享	

《手作田園料理》

活動名稱	手作田園料理	授課講師	蕭志聖、姜志強、王登山老師
活動目標	果園裡，聽在地達人敘述當地故事、介紹菜園特色與當季農作物的生長介紹，並於行天宮北投親子圖書館食農教室，在老師引導協助下，從農場採蔬果、香草植物與手作，讓您享受自製田園料理，帶給您全新的親子體驗與蔬食饗宴。		
活動簡介	我們農產種植有芳香萬壽菊、薄荷、九層塔、紫蘇葉、迷迭香、檸檬、青蔥、白蘿蔔、草莓、南瓜、地瓜、茄子、瓠瓜、竹筍、番茄等作物，希望可以做出許多簡單又美味的親子手做餐點。		
對象	親子：限一名國小學童（一年級至六年級）及一名家長全程陪同		
時段	週六上午 09:30-11:30		
教材	自製教材（課程內容會因天候、植物生長狀況及材料運用等因素而調整）		
學員自備	個人餐盒/組（其他所需物品，會於課程群組中通知再行攜帶）		
費用	本期材料費 1,500 元/組		
週次	日期	活動內容	
1	09/07	蒸南瓜濃湯	
2	09/14	萬聖南瓜塔	
3	09/21	香草烙餅	
4	09/28	涼皮鮮蔬捲佐油醋汁	
5	10/05	馬鈴薯起司 QQ 球	
6	10/12	焗烤馬鈴薯塔	
7	10/19	田園玉米養生餅	
8	10/26	玉米椰漿西米露	
9	11/02	香草米布丁	
10	11/09	筒仔米糕	
11	11/16	四季五木炊飯	
12	11/23	田園溫沙拉佐胡麻醬	
13	11/30	蔬食煎餅	
14	12/07	蘿蔔糕	
15	12/14	蘿蔔菜包	

《發現藝術》

活動名稱	發現藝術
活動目標	將透過多元化、多媒材課程，引導孩子表現自己的創作並藉由藝術活動增加親子陪伴的互動性。
活動簡介	每週課程將會接觸不同的藝術表現，如：彩繪、黏土捏塑、剪貼創作、兒童粉彩、線材編織、立體紙藝、環保玩具、石膏創作等，透過豐富的課程釋放孩子內心的想像力，增進孩子的觀察力與自信心。讓親子在陪伴中找尋創作之樂，經由「玩藝術」的經驗探索美感與創意生活。
對 象	親子：限一名國小學童（一年級至六年級）及一名家長全程陪同
時 段	週六下午 14:00-16:00
教 材	講師自編教材
學員自備	錄取後將 E-mail 寄送自備用品清單與活動內容
上課日期	09/07、09/14、09/21 10/05、10/19、10/26 11/02、11/09、11/16、11/23、11/30 12/07、12/14

《體超律動》

活動名稱	親子體超律動	授課講師	李享恩老師
活動目標	透過音樂節奏和身體律動，來體驗深度的情感釋放，間接培養學員心肺有氧、身體協調與肌耐力，最重要的是創造無可替代的親子時光，一同陪伴孩子成長。		
活動簡介	第一部分：進行動態暖身，增加關節活動與肌肉彈性；第二部分：播放多首歌曲，來學習掌握音樂節拍和舞蹈動作；第三部分：以趣味方式增進上、下肢肌力或平衡能力等體適能活動；第四部分：進行靜態伸展，舒緩肌肉與關節。		
對象	親子：限一名國小學童（一年級至六年級）及一名家長全程陪同		
時段	週六下午 14:00-16:00		
教材	音響、耳麥、彈力帶、巧拼墊、活力甜甜圈		
學員自備	水壺、毛巾、適合運動的服裝、室內乾淨運動鞋		
費用	無		
推薦書目	《身體的想像，比心思更犀利：用姿勢與行動幫助自己表現更強、記得更多與對抗壞想法》		
週次	日期	活動內容	
1	09/07	掌握上節拍與下節拍的身體律動，提升精細動作與身體活動度。	
2	09/14	能掌握多首歌曲的舞蹈動作與節奏，並透過彈力帶上肢肌力運動，促進上肢肌肉適能。	
3	09/21	能熟練多首歌曲的舞蹈動作與節奏，並透過彈力帶下肢肌力運動，促進下肢肌肉適能。	
4	09/28	能熟練多首歌曲的舞蹈動作與節奏，並透過彈力帶核心運動，促進核心能力。	
5	10/05	學習韓國歌曲（一）舞蹈動作，並透過活力甜甜圈認知運動，促進認知能力與手眼協調。	
6	10/12	學習韓國歌曲（二）舞蹈動作，並透過活力甜甜圈有氧運動，促進心肺耐力。	
7	10/19	學習韓國歌曲（三）舞蹈動作，並透過活力甜甜圈認知運動，促進認知能力與手眼協調。	
8	10/26	學習韓國歌曲（四）舞蹈動作，並透過活力甜甜圈有氧運動，促進心肺耐力。	
9	11/02	學習西洋歌曲（一）舞蹈動作，並透過活力甜甜圈靜態平衡運動，促進平衡能力。	
10	11/09	學習西洋歌曲（二）舞蹈動作，並透過活力甜甜圈動態平衡運動，促進平衡能力。	
11	11/16	學習西洋歌曲（三）舞蹈動作，並透過活力甜甜圈上肢肌力運動，促進上肢肌肉適能。	
12	11/23	學習西洋歌曲（四）舞蹈動作，並透過活力甜甜圈下肢肌力運動，促進下肢肌肉適能。	
13	11/30	歌曲複習與驗收，彈力帶肌力整合訓練。	
14	12/07	歌曲複習與驗收，活力甜甜圈平衡整合訓練。	
15	12/14	歌曲複習與驗收，活力甜甜圈肌力整合訓練。	

成人



《慢活書畫》

活動名稱	慢活書畫	授課講師	涂毓修老師
活動目標	課堂從古人的書畫經驗再到經典作品認識，用實作感受現代書法表現形式的美感與幽默，讓學員運用毛筆將情緒與心境轉換於書寫的線條、力量、速度，將一整日的壓力與疲憊釋放，慢活在文字與圖畫的動靜之間，描繪花鳥山石，書畫出屬於個人特色的作品。		
活動簡介	從構圖、筆觸及寫生等各式習作題材，體會不同的書與畫方法，經修改潤飾與觀摩，進而提升繪畫技巧與美感。並融入生活，享受書畫藝術的樂趣。		
對象	成人（無基礎亦可）		
時段	週二上午 09:30-11:30		
教材	教師自製講義及畫稿資料		
學員自備	毛邊紙、宣紙、墨汁、大小碟子、國畫顏料、中、小楷毛筆、墊布		
費用	本期講義、材料費 150 元		
推薦書目	1.《中國繪畫理論史》（增訂 2 版）陳傳席 / 三民滄海美術 2.《芥子園畫譜作者》李長蘅 / 華正書局		
週次	日期	活動內容	
1	09/03	文房四寶的認識，線條魅力與表現方式	
2	09/10	感性書寫的動物描繪 1（毛筆的種類認識與可能性）	
3	09/17	中秋節停課	
4	09/24	感性書寫的動物描繪 2	
5	10/01	感性書寫的動物描繪 3	
6	10/08	古人有趣書寫記事的分享，並了解如何利用毛筆特性運筆出輕重粗細線條與黑白乾濕濃淡的墨韻，與工具材料介紹。（畫仙板）	
7	10/15	花草植物的表現 1（不同紙張的特性認識）	
8	10/22	花草植物的表現 2	
9	10/29	花草植物的表現 3	
10	11/05	認識國畫中畫與字的關係，寄情於筆墨之中的自我生活記事，桐月的小品作品。學習落款紀時的方法與表現形式。（紙本團扇）	
11	11/12	象形文字與古典圖像 1（古代符號與現代生活應用的關係）	
12	11/19	象形文字與古典圖像 2	
13	11/26	象形文字與古典圖像 3	
14	12/03	象形文字與古典圖像 4	
15	12/10	塗鴉與字的時光軌跡之旅，讓書寫回到最原始的生活需求，感受單純的線條力量之美。甲骨文字的介紹與實作，線條練習與造型美感。（明信片）	

《池坊生活花藝》

活動名稱	池坊生活花藝	授課講師	蘇華秀老師
活動目標	池坊宗旨是「以和為貴」。啟發個人的原創意及巧思，將宇宙自然植物藝術化於生活中，引導初學者了解植物、色彩與生活中素材的運用方法。		
活動簡介	自由花-不拘泥於規則，可自由創造形態，可在多樣的空間與場合中插飾，擴展了華道插花新的視野與活躍範圍。 生花-插作生花需要注重花的出生本質。尊重草木原有的出生本質，配合其性情來插作，表達花木的個性與內部的生命力。		
對象	成人		
時段	週二上午 09:30-11:30		
教材	教師自製教材		
學員自備	請自備花材剪刀、劍山、水盤、花袋（或班級統一訂購）		
費用	本期花材費 5,000 元（約 350 元/堂課，多退少補）		
推薦書目	1.《華道家元池坊插花指南》 2.《華道家元池坊插花自由花入門課程》		
週次	日期	活動內容	
1	09/03	介紹華道池坊的主要花形第一堂課體驗	
2	09/10	自由花：三角型基本插法，採用海綿及鐵線的技巧	
3	09/17	中秋節停課	
4	09/24	自由花：四角型插法，搭配花器、花材使用	
5	10/01	自由花：花材的點、線、面的表現手法（一）	
6	10/08	自由花：花材的點、線、面的表現手法（二）	
7	10/15	自由花：花材的點、線、面的表現手法（三）	
8	10/22	生花：正風體，三種生，三種花材變化配合（一）	
9	10/29	生花：正風體，三種生，三種花材變化配合（二）	
10	11/05	生花：正風體，二種生，體現植物的自然生態	
11	11/12	生花：正風體，一種生，植物的初生美	
12	11/19	生花：變化型生花，配木、除口、水際各種變化處理的技法（一）	
13	11/26	生花：變化型生花，配木、除口、水際各種變化處理的技法（二）	
14	12/03	生花：新風體，運用配合花材的適當位置	
15	12/10	立花：正風體、新風體的介紹解說及示範作品	

《巧手編飾品》

活動名稱	巧手編飾品	授課講師	林明宜老師
活動目標	讓學習者不只是學習飾品編織技巧，且在飾品編織過程中的專心能讓心靈沉澱，提升專注力的同時，也讓煩躁的心情舒緩下來。完成後的飾品不僅能自用亦可送給親友，也能獲得讚美與成就感。		
活動簡介	運用不同性質的素材例如：不銹鋼單圈（C 圈）、包芯棉線、金屬線、蠟線等，搭配天然石、水晶、歐洲珠、日本珠、銼石等配件，並藉由不同的編織技法教導學生完成耳環、項鍊、戒指、手鍊、掛飾等多樣風格的飾品。		
對象	成人		
時段	週二下午 14:00-16:00		
教材	講師自編講義與材料		
學員自備	剪刀、無牙尖嘴鉗兩把、圓嘴鉗一只、斜口鉗一只、墊布、老花眼鏡（視個人需求）		
費用	本期材料費 1,600 元（多退少補）		
週次	日期	活動內容	
1	09/03	相見歡、課程內容介紹 作品 1：兩種技法可愛小花盆栽鑰匙圈（包芯棉線編織）	
2	09/10	不銹鋼單圈開合技法示範及解說 作品 2：小公主項鍊（不銹鋼圈編織）	
3	09/17	中秋節停課	
4	09/24	作品 3：琉璃戒指（不銹鋼圈編織）	
5	10/01	作品 4：青春迴旋手鍊 1（不銹鋼圈編織）	
6	10/08	作品 4：青春迴旋手鍊 2（不銹鋼圈編織）	
7	10/15	作品 5：閃亮亮耳環 1（金屬線編織）	
8	10/22	作品 5：閃亮亮耳環 2（金屬線編織）	
9	10/29	作品 6：蝴蝶結手機掛繩 1（包芯棉線編織）	
10	11/05	作品 6：蝴蝶結手機掛繩 2（包芯棉線編織）	
11	11/12	作品 7：加乘符號飲料提繩 1（包芯棉線編織）	
12	11/19	作品 7：加乘符號飲料提繩 2（包芯棉線編織）	
13	11/26	作品 8：蝴蝶翩翩項鍊 1（不銹鋼圈編織）	
14	12/03	作品 8：蝴蝶翩翩項鍊 2（不銹鋼圈編織）	
15	12/10	作品 8：蝴蝶翩翩項鍊 3（不銹鋼圈編織）	

《食農與生活園藝》

活動名稱	食農與生活園藝	授課講師	游象君、廖佳慧、楊文卿 陳燕秋、曹明利老師
活動目標	透過對農業環境認識與食農教育地連結，體認農業產業與生活文化地景，以園藝活動及植物栽培與管理達到以園藝活動為療癒的目的。		
活動簡介	透過農業環境認識及食農教育等方面解說，並以園藝植物為媒介，進行園藝手作活動及植物栽培與維護管理，將園藝栽培、修剪管理、盆栽組合及創意手作，做為與自然對話的初始，達到以園藝活動為舒壓療癒的目的。		
對象	成人		
時段	週二下午 14:00-16:00		
教材	自編教材與講義		
學員自備	依課程需要另行通知		
費用	本期材料費 1,500 元（多退少補）		
週次	日期	活動內容	
1	09/03	食農與環境	
2	09/10	農業文化與生活園藝	
3	09/17	中秋節停課	
4	09/24	秋之山野草	
5	10/01	植物療癒與手作苔球	
6	10/08	居家植物栽培與管理	
7	10/15	艾草香包槌	
8	10/22	植物拓染	
9	10/29	植物媒材與利用	
10	11/05	盆栽創作	
11	11/12	入秋玩多肉	
12	11/19	花果藝術創作	
13	11/26	瓶中花園	
14	12/03	聖誕組合盆栽	
15	12/10	課程總結與成果分享	

《電影你我他》

活動名稱	電影你我他	授課講師	朱文慧老師
活動目標	經由經典電影賞析與討論，培養觀察和感知能力、學習如何解讀人際關係、表達自己的情感與想法、找到面對生活挫折與挑戰的方法、累積各項生活智慧，並啟發對自身生活的思考和體悟。		
活動簡介	1. 大師系列影片賞析與討論 2. 影展佳片介紹 3. 網路平台影片趨勢分析及介紹		
對象	成人		
時段	週三上午 09:30-11:30		
教材	教師自製經典電影與文學賞析教材		
學員自備	無		
費用	無		
推薦書目	1. 《認識電影/遠流出版社》 2. 《好電影的法則：101 堂電影大師受用一生的 UCLA 電影課》原點出版社		
週次	日期	活動內容	
1	09/04	王家衛「重慶森林」電影賞析	
2	09/11	王家衛「我的藍莓夜」電影賞析	
3	09/18	是枝裕和「怪物」電影賞析（上）	
4	09/25	是枝裕和「怪物」電影賞析（下）	
5	10/02	「噓八百」電影賞析	
6	10/09	「一代茶聖千利休」電影賞析（上）	
7	10/16	「一代茶聖千利休」電影賞析（下）	
8	10/23	「花戰」電影賞析（上）	
9	10/30	「花戰」電影賞析（下）	
10	11/06	「日日是好日」電影賞析	
11	11/13	「噓八百：京都篇」電影賞析	
12	11/20	「女鷹獵人」紀錄片賞析	
13	11/27	「沼澤謀殺案」電影賞析（上）	
14	12/04	「沼澤謀殺案」電影賞析（下）	
15	12/11	「與達利有約」電影賞析	

《生活攝影》

活動名稱	生活攝影	授課講師	彭椿財老師
活動目標	了解影像的構成，學習欣賞影像之美，進而透過各種不同工具，傳統或現代，手機或相機，創造豐富有內涵的影像，跟上時代的腳步。		
活動簡介	每個單元的設計，獨立又有關連性。由淺入深，理論與實例相互對照，建立攝影的完整觀念。		
對象	成人		
時段	週三上午 09:30-11:30		
教材	教師自編教材		
學員自備	無		
費用	無		
推薦書目	《新現代攝影 邱奕堅編審》影像視覺藝術中心出版 Photography by Barbara London , John Upton		
週次	日期	活動內容	
1	09/04	選擇適合自己的相機	
2	09/11	人像攝影	
3	09/18	舞台攝影	
4	09/25	閃光燈的使用方法	
5	10/02	數位影像基本編修 (PhotoCap 應用)	
6	10/09	如何整理自己的照片 (一)	
7	10/16	如何整理自己的照片 (二)	
8	10/23	旅遊紀實攝影	
9	10/30	自然景觀攝影 (一)	
10	11/06	自然景觀攝影 (二)	
11	11/13	螢火蟲拍攝	
12	11/20	光圈與快門的運用	
13	11/27	自然生態攝影	
14	12/04	花卉攝影	
15	12/11	夜間攝影	

《水田生態保育》

活動名稱	水田生態保育	授課講師	林如貞老師
活動目標	水田具有糧食生產、降溫、生物棲地、滯洪調節、土壤固碳、綠色療育等重要價值，需要更多人一起用大自然解方+行為改變來守護。		
活動簡介	臺灣是名列世界前 20 名的缺水國，2021 年台灣百年大旱休耕補助款 70 多億全民支付，2023 年台南部分地區第一、二期稻停水休耕，而且 2023 年是全球最熱的一年，因此需要更多人一起「氣候改變行動~水田生態保育」。		
對象	成人		
時段	週三下午 14:00-16:00		
教材	影片、書籍導讀、稻穀、簡易米食 DIY、影音設備、電鍋（含配件）		
學員自備	餐具（碗、湯匙）		
費用	1.本期材料費 200 元。2.戶外參訪保險費。		
推薦書目	1. 書籍：《稻田裡的教室》、《不生病的生活》、《不生病的生活》實踐篇、《酵素力革命》、《新谷醫師的餐桌：不生病的幸福飲食》、《蘋果教我的事》、《一生至少當一次傻瓜》、《害蟲偵探事件簿》、《玄米老師的美味便當》、《土療讓你更健康》、《上山種下一棵樹》、《好農業，是最好的醫生：一位醫生關於土地、永續農場與醫療的現場觀察筆記》。 2.影片：塑料王國 3.影集：盤中腐事 Rotten		
週次	日期	活動內容	
1	09/04	多吃臺灣本土好米~減緩氣候變遷與增加調適（品嚐友善耕作白米飯）	
2	09/11	大地之母~土壤 各國尊敬土壤的信仰與文化（品嚐米發酵食品）	
3	09/18	氣候變遷環保綠生活（品嚐糙米漿）	
4	09/25	除草除心田（品嚐友善耕作糙米飯）	
5	10/02	忠義稻田戶外參訪	
6	10/09	家庭簡易米食~過敏篇（品嚐有飯有菜好吃炊飯）	
7	10/16	水稻育種（品嚐節能新品種台南秈 18 原味糕）	
8	10/23	從歐、美、中國、臺灣大旱看台灣水圳和水資源議題 （品嚐節能新品種台南秈 18 紅豆糕）	
9	10/30	陽明山梯田戶外參訪	
10	11/06	印尼世界遺產~峇里島「德哥拉朗梯田」：千年水稻灌溉系統 生態工法稻田	
11	11/13	吃米知米價	
12	11/20	水田生態好書共讀	
13	11/27	家庭米食-動手做料理活化大腦	
14	12/04	農業外交-「生態工法稻田」、「潮汐灌溉法」、「深水稻直播法」	
15	12/11	成果發表	

《有氧健康律動 A》

活動名稱	有氧健康律動 A	授課講師	林育辰老師
活動目標	透過體適能活動來提升學員們整體的健康水平，包括心肺耐力、肌力、柔軟度及協調性，養成規律運動的習慣。		
活動簡介	課程開始手腦遊戲拉開序幕，並透過有氧暖身運動訓練心肺耐力，主課程運用彈力帶訓練全身的肌力、肌耐力、協調性及平衡，最後以全身性伸展運動收尾。		
對象	成人		
時段	週三 A 班下午 14:00-16:00		
教材	彈力帶、繩梯、圓盤、甜甜圈		
學員自備	水壺、毛巾、適合運動的服裝、瑜珈墊（上課前會通知，不用每堂課攜帶）		
費用	無		
週次	日期	活動內容	
1	09/04	老師請假，停課一次	
2	09/11	破冰遊戲、有氧暖身（初階）、平衡訓練、肌力訓練（初階）、伸展運動	
3	09/18	手腦遊戲、有氧暖身（初階）、敏捷訓練、肌力訓練（初階）、伸展運動	
4	09/25	反應遊戲、有氧暖身（初階）、平衡訓練、肌力訓練（初階）、伸展運動	
5	10/02	墊上暖身、墊上核心訓練、墊上全身性伸展	
6	10/09	活動度訓練、有氧暖身（進階）、協調訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
7	10/16	手腦遊戲、有氧暖身（進階）、敏捷訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
8	10/23	反應遊戲、有氧運動、平衡訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
9	10/30	馬克操、有氧運動、協調訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
10	11/06	墊上暖身、墊上核心訓練、墊上全身性伸展	
11	11/13	活動度訓練、有氧暖身（進階）、協調訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
12	11/20	反應遊戲、有氧運動、平衡訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
13	11/27	墊上暖身、墊上核心訓練、墊上全身性伸展	
14	12/04	馬克操、有氧運動、協調訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
15	12/11	總複習（肌力訓練及伸展動作）	

《創意書法》

活動名稱	創意書法	授課講師	蔡漢榮老師
活動目標	本期教學除了學習篆字結構空間變化技巧外，並鼓勵學員觸類旁通引用其他書體加入變化行列，讓創意的面向更加多元。在創作媒材的選擇上，也趨向不同材質的製作模式。		
活動簡介	本期課程會加入更多水墨變化技巧，課程主體還是中國文字，希望透過文字結構的拆解和組合，也就是『引書入畫』的過程，創造有別於傳統書法作品視覺感受。		
對象	成人		
時段	週四上午 09:30-11:30		
教材	現場揮毫示範		
學員自備	毛筆、墊布、墨汁、鎮尺、碟子、筆記本		
費用	紙張與其他材料由班級統一採購或自行購買		
推薦書目	奚南薰篆書籍、各體書法歷代參考書體		
週次	日期	活動內容	
1	09/05	筆、墨、紙特性解說示範（一）	
2	09/12	筆、墨、紙特性解說示範（二）	
3	09/19	墨色調配方法（一）（濃、淡、乾、濕）	
4	09/26	墨色調配方法（二）（筆與墨的搭配運用）	
5	10/03	基本筆觸練習（平筆、立筆、斜曲）	
6	10/10	國慶日停課	
7	10/17	濃淡墨的線性創作練習（一）	
8	10/24	濃淡墨的線性創作練習（二）	
9	10/31	濃淡墨的造型創作練習（一）	
10	11/07	濃淡墨的造型創作練習（二）	
11	11/14	主題文字與濃淡墨綜合運用（一）	
12	11/21	主題文字與濃淡墨綜合運用（二）	
13	11/28	主題文字與濃淡墨綜合運用（三）	
14	12/05	作品實體做作與賞析（一）	
15	12/12	作品實體做作與賞析（二）	

《有氧健康律動 B》

活動名稱	有氧健康律動 B	授課講師	林育辰老師
活動目標	透過體適能活動來提升學員們整體的健康水平，包括心肺耐力、肌力、柔軟度及協調性，養成規律運動的習慣。		
活動簡介	課程開始手腦遊戲拉開序幕，並透過有氧暖身運動訓練心肺耐力，主課程運用彈力帶訓練全身的肌力、肌耐力、協調性及平衡，最後以全身性伸展運動收尾。		
對象	成人		
時段	週四 B 班上午 09:30-11:30		
教材	彈力帶、繩梯、圓盤、甜甜圈		
學員自備	水壺、毛巾、適合運動的服裝、瑜珈墊（上課前通知，不用每堂課攜帶）		
費用	無		
週次	日期	活動內容	
1	09/05	老師請假，停課一次	
2	09/12	破冰遊戲、有氧暖身（初階）、平衡訓練、肌力訓練（初階）、伸展運動	
3	09/19	手腦遊戲、有氧暖身（初階）、敏捷訓練、肌力訓練（初階）、伸展運動	
4	09/26	反應遊戲、有氧暖身（初階）、平衡訓練、肌力訓練（初階）、伸展運動	
5	10/03	墊上暖身、墊上核心訓練、墊上全身性伸展	
6	10/10	國慶日停課	
7	10/17	活動度訓練、有氧暖身（進階）、協調訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
8	10/24	手腦遊戲、有氧暖身（進階）、敏捷訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
9	10/31	反應遊戲、有氧運動、平衡訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
10	11/07	馬克操、有氧運動、協調訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
11	11/14	墊上暖身、墊上核心訓練、墊上全身性伸展	
12	11/21	活動度訓練、有氧暖身（進階）、協調訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
13	11/28	反應遊戲、有氧運動、平衡訓練、肌力訓練（進階）、伸展運動	
14	12/05	墊上暖身、墊上核心訓練、墊上全身性伸展	
15	12/12	總複習（肌力訓練及伸展動作）	

《素描》

活動名稱	素描	授課講師	戴士元老師
活動目標	素描是用鉛筆打開素描的大門，示範、講述物體之形象、明度、色彩、質感的表現方法，學習素描基本理論，用愉悅的心情，培養繪畫的興趣。		
活動簡介	1. 藉由室內靜物寫生、訓練構圖能力，表現物體光影質感肌理之變化 2. 綜合技法展現，擴展素描題材，描繪技法與新時代藝術風格的結合		
對象	成人		
時段	週四下午 14:00-16:00		
教材	教師自製講義與名家作品賞析		
學員自備	鉛筆（2B、4B、6B）、法國素描紙、軟橡皮等		
費用	工具可自行購買或班級統一代購		
推薦書目	1. 《素描學》雄獅圖書 2. 《鉛筆素描的奧秘》雄獅美術 3. 《現代素描教與學》雄獅美術		
週次	日期	活動內容	
1	09/05	講述素描簡史、定義及範圍。素描材料運用。	
2	09/12	幾何石膏，如何畫出正確的輪廓比例。	
3	09/19	六角球體石膏，呈現黑、白、灰的明度調子	
4	09/26	方形、圓形、圓柱形、立體感與筆觸的關聯性。	
5	10/03	瓶瓶罐罐，構圖應注意的重點講解。	
6	10/10	國慶日停課	
7	10/17	三色水果，色彩學在素描中扮演的角色。	
8	10/24	不銹鋼壺與水果，如何表達出物體的質感。	
9	10/31	玻璃花瓶，透明感應從何處著手描繪。	
10	11/07	奶盒與三明治，方盒的立體與外盒圖案巧妙結合。	
11	11/14	窗景花卉，花朵與葉，精細結構論述。	
12	11/21	水果籃。呈現出幾種空間的位置經營、應注意特點以及應避免的錯誤。	
13	11/28	早餐三明治。講解背景與主題分不開時，可以改善的步驟與方法。	
14	12/05	酒瓶與玻璃杯。如何畫出透明感的層次。	
15	12/12	三色鳥。符合顏色配搭、面積比例的幾項原則。	

《身心保健功法》

活動名稱	身心保健功法	授課講師	郭文鑫老師
活動目標	現代人工作忙碌、生活壓力大，3C 產品重度使用，每天感覺疲勞、經常身體僵硬、心情焦躁不安、精神不濟，逐漸出現亞健康的情況。本課程從呼吸吐納、運氣法、椿功、各種鬆柔功法入手扎根，循序引領您鬆柔關節、凝神練氣、活化經絡、身心放鬆、輕安自在，以啟動身心的能量，讓您享受身心健康快樂的人生，更是修煉傳統武術的必修課程。		
活動簡介	1. 站椿功法 2. 丹田功法 3. 鬆身功法 4. 運氣功法		
對象	成人		
時段	週四下午 14:00-16:00		
教材	教師自編		
學員自備	著寬鬆運動衣、褲、平底鞋、溫開水		
費用	無		
週次	日期	活動內容	
1	09/05	相見歡、無極椿、鬆身功法（一）、運氣功法（一）	
2	09/12	無極椿、升降椿、鬆身功法（一）、運氣功法（一）	
3	09/19	無極椿、升降椿、鬆身功法（二）、運氣功法（二）	
4	09/26	無極椿、升降椿、鬆身功法（二）、運氣功法（二）	
5	10/03	無極椿、升降椿、鬆身功法（三）、運氣功法（三）	
6	10/10	國慶日停課	
7	10/17	無極椿、升降椿、鬆身功法（三）、運氣功法（三）	
8	10/24	無極椿、升降椿、鬆身功法（四）、運氣功法（四）	
9	10/31	無極椿、升降椿、鬆身功法（四）、運氣功法（四）	
10	11/07	無極椿、升降椿、鬆身功法（五）、運氣功法（五）	
11	11/14	無極椿、升降椿、鬆身功法（五）、運氣功法（五）	
12	11/21	無極椿、升降椿、鬆身功法（六）、運氣功法（六）	
13	11/28	無極椿、升降椿、鬆身功法（七）、運氣功法（七）	
14	12/05	無極椿、升降椿、鬆身功法（八）、運氣功法（八）	
15	12/12	總複習	

《水彩》

活動名稱	水彩	授課講師	張崑清老師
活動目標	藉由水彩材料工具的簡便，讓學員更容易輕鬆進入繪畫學習。		
活動簡介	由教師講解並示範，循序漸進引導學員掌握水彩畫的概念與技法。同時以風景畫、靜物花卉為例，引導學員實作。		
對象	成人		
時段	週五上午 09:30-11:30		
教材	教師自編		
學員自備	水彩顏料、水彩筆、水彩紙與調色盤、畫板、水袋		
費用	工具可自行購買或班級統一代購		
週次	日期	活動內容	
1	09/06	課程介紹與材料工具準備	
2	09/13	水彩顏料的調和與配色	
3	09/20	水彩畫的水分控制	
4	09/27	如何表現立體感	
5	10/04	空間感的表現	
6	10/11	冷暖色在畫的運用—以靜物為例	
7	10/18	彩度變化對畫面的影響—以風景為例	
8	10/25	明度變化如何影響空間表現	
9	11/01	天空與雲彩	
10	11/08	水流與岩石	
11	11/15	山脈與田園	
12	11/22	靜物花卉	
13	11/29	綜合練習	
14	12/06	綜合練習	
15	12/13	期末總結與成果分享	

《綠藝生活》

活動名稱	綠藝生活	授課講師	葉雅蓮、葉芳瑜老師
活動目標	將綠的療癒力融入生活，照護身體與心靈健康。		
活動簡介	大自然的療癒力無窮，隨著植物的引領感受四季更迭，將花、葉、根、莖、果實的姿態，透過園藝、廚藝、手藝等元素，開啟五官六感的自然饗宴；在植物的陪伴中，陶冶性情、舒緩情緒、提升與豐富日常生活。		
對象	成人		
時段	週五上午 09:30-11:30		
教材	花草植栽、盆土、種植器具、美術材料、烹飪鍋具、投影設備 (課程內容因應天氣、植物生長狀況、材料運用等因素有所調整)		
學員自備	環保杯、種植器具、美術文具、自然資材、環保素材等 (所需物品會於課程中通知再行攜帶)		
費用	本期材料費 2,000 元		
週次	日期	活動內容	
1	09/06	綠的世界~一草多用	
2	09/13	柚平安柚幸福	
3	09/20	紙能這樣	
4	09/27	我的人生果汁	
5	10/04	「布」同凡響~與植物有染	
6	10/11	植染鬱金香	
7	10/18	田裡的紅寶石	
8	10/25	香料的世界	
9	11/01	天天都有新鮮菜	
10	11/08	秋冬手足浴	
11	11/15	不像在吃草的蔬食生活	
12	11/22	生活中的月桃	
13	11/29	編織築夢月桃情	
14	12/06	在規律中的纏繞	
15	12/13	橘燈的祝福	

《布料循環綠生活》

活動名稱	布料循環綠生活	授課講師	鄭綺玟老師
活動目標	搜尋二手衣與環保時，服裝是世界第二大污染源，沙漠堆滿廢棄衣物、河川被衣物染料污染。反思，除了從自己做起，還能做些什麼呢？本課程單純想幫學員減少材料費支出，與學生一起減少購買欲望，從衣櫥裡挖出陳年衣服，拿出再利用，積沙成塔，為環境做出小小的貢獻。		
活動簡介	藉由課程作品，帶入北投特色與環保議題。結合傳統縫紉技術與各種手作技巧融合，將舊衣物進行改造成實用小物，與朋友們分享作品的當下，也述說課程背後故事與涵義，讓更多人了解二手衣對於環境污染的問題嚴重性。		
對象	成人		
時段	週五下午 14:00-16:00		
教材	教師自編，以實體樣品、口述、簡報、圖示講解，並實際操作示範、個別指導，鼓勵學生融入自己想法創新。		
學員自備	二手衣褲、碎布及各種材料、配件、厚紙板、縫紉工具（針線、剪刀、珠針等）。		
費用	本期材料費 500 元（包含影印、北極熊、小花編繩、遮陽帽塑膠片等材料）。其餘課程所需布料、材料、工具皆自理。 本班宗旨：二次使用為優先，舊衣褲、舊枕頭、舊物為材料，以不額外花錢為目標。		
週次	日期	活動內容	
1	09/06	課程理念與內容簡介、工具介紹，基本針法練習與『北極熊 1』	
2	09/13	溫室效應的受害者『北極熊 2』縫製	
3	09/20	溫室效應的受害者『北極熊 3』完成	
4	09/27	最新流行『兔兔手機袋』+『小花編繩』1（自備舊衣物）	
5	10/04	最新流行『兔兔手機袋』+『小花編繩』2（自備舊衣物）	
6	10/11	最新流行『兔兔手機袋』+『小花編繩』3（自備舊衣物）	
7	10/18	最新流行『兔兔手機袋』+『小花編繩』4（自備舊衣物）	
8	10/25	最新流行『兔兔手機袋』+『小花編繩』5（自備舊衣物）	
9	11/01	艷陽高照的剋星『遮陽帽』1	
10	11/08	艷陽高照的剋星『遮陽帽』2	
11	11/15	艷陽高照的剋星『遮陽帽』3	
12	11/22	溫暖你的雙腳『拖鞋』1	
13	11/29	溫暖你的雙腳『拖鞋』2	
14	12/06	溫暖你的雙腳『拖鞋』3	
15	12/13	溫暖你的雙腳『拖鞋』4	

《全方位體能律動》

活動名稱	全方位體能律動		授課講師	胡秀芳、吳桂嬉老師
活動目標	<p>1. 認知身體結構及體態，減低在日常活動中對身體的傷害，進一步增加身體功能。</p> <p>2. 提升肌力、肌耐力、柔軟度、平衡力並增加心肺耐力，維持身體適能，調整體態曲線在美姿美儀中達到身心平衡健康的效果。</p>			
活動簡介	適合各種年齡及體能的人鍛鍊，利用特定動作達到身體平衡，增加心肺功能，促進全身血液循環、增強體能、提高免疫力，達到健身的作用。			
對象	成人			
時段	週五下午 14:00-16:00			
教材	自編			
學員自備	瑜伽墊、室內鞋、請著寬鬆衣褲			
費用	無			
週次	日期	活動內容		
1	09/06	相見歡-簡單伸展、鬆身法（課程重點：先了解學員體能狀況）		
2	09/13	全身經絡拍打		
3	09/20	全身經絡拍打		
4	09/27	鬆柔功法		
5	10/04	鬆柔功法		
6	10/11	心肺耐力、核心肌力強化		
7	10/18	肌力、肌耐力、柔軟度提升		
8	10/25	平衡力、瞬發力強化		
9	11/01	心肺耐力、核心肌力強化		
10	11/08	肌力、肌耐力、柔軟度提升		
11	11/15	平衡力、瞬發力強化		
12	11/22	心肺耐力、核心肌力強化		
13	11/29	肌力、肌耐力、柔軟度提升		
14	12/06	平衡力、瞬發力強化		
15	12/13	課程總練習		

訓明世傳君帝聖關

