報名地點：中國青年救國團高雄市鳳翔指導委員會附設文理技藝短期補習班三民分班 高雄市三民區大昌二路270-2號2樓 ☎ 電話：07-2620993 上午8:30至晚上22:00，星期日休息 www.cycceia.org.tw 傳真：07-3817404

開課時間 107年1月4日 陸續開課

※學友報名時務必詳閱學友權益須知（親同定型化契約，敬請詳閱）。

※網路報名折扣優惠：12/26(二)日前，網路報名學費享9折優惠。12/27(三)日起，網路報名學費享95折優惠。(不折扣班除外)

優惠專案	適用對象或班級	優惠截止日期	專案內容
早鳥專案	新生 舊生	12/26	學費可享95折優惠 學費可享88折優惠
早鳥專案 長青銀髮族	滿60-64歲 滿65歲以上		學費可享75折優惠 學費可享7折優惠
年級大回饋	新生	12/11-12/25	同時報名兩堂課贈送100元折扣券，再加送實用好物
甜蜜過聖誕	新生 舊生	12/27-12/31	兩人以上同時報名 課程學費可享88折優惠

※各列4項優惠專案不適用於單元班、特殊班及不折扣班，左述優惠專案皆為「現場臨機報名優惠」。
※長青銀髮族優惠專案－報名時請出示身分證件，年齡以實歲計算。
※年級大回饋－新生需同時報名兩堂課以上(含兩堂課)即贈送100折價券(限107-2期使用)在加送實用小物。
※甜蜜過聖誕－新生兩位以上(含兩位)需同時報名，才可享新生優惠。
※舊生須持本人終身學習卡方可享用左述優惠專案。
※凡新生報名兩堂以上報名費可享100元獎，立即贈送終身學習卡！
※以上優惠不得重覆使用。

救國團終身學習中心

低收入戶助學專案
本班身學中心低收入戶家庭成員 自立學習，提供5位名額之免費課程（限已開班之課程，教材費另計）。請於網站下載公所開立之 低收入戶證明影印件 ，連同「一戶籍明提供之戶籍謄本」、「成員表」、免學費申請一覽表 （一式兩份）、戶口名簿 （成員表）、 戶口名簿 （一式兩份）、 戶口名簿 （一式兩份）、 戶口名簿 （一式兩份

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
瑜珈健身系列	彼拉提斯舒活核心初級班	HA121	三	18:50-19:50	8	1300	1/10-2/28	彼拉提斯介紹、五大基本元素練習，搭配百種以上的基本動作的呼吸方式，學會從這個作法中能夠達到全身的平衡，並且能夠有效地強化核心肌群，使身體保持最良好的姿勢。【請自備瑜伽墊請巾和水杯】	張景惠
		HA201	三	09:00-10:00	8	1300	1/10-2/28	藉由基礎有氧運動，腳踝鍛、腰、胸及肩膀，讓身體的缺點更加完美，達到再托毛腰生、雕塑曲線、燃燒脂肪、教你如何控制美曲線，把脂肪留下來把健康帶回家。【請另備乾淨軟底運動鞋上課】	周行慧
		HA202	五		8	1300	2/10-3/2		
		HA203	三五	09:00-10:00	16	2000	1/10-3/2		
	燃脂混合有氧	HA204	四	19:00-20:00	8	1300	1/14-3/1	簡單的有氧舞蹈步伐,刺激心肺功能,來達到燃脂目的的有氣的組合體育有趣，可以增進肌力，身體的協調性達步形成肌肉力訓練，可以增加身體的肌肉量及基礎代謝柔軟度神經反射力，可以改整肌肉減少疲勞。【上課請帶毛巾及開水，並著乾淨運動鞋】※限12位	林雲雉
有氧舞蹈系列	拳擊有氣綜合塑身	HA205	六	09:00-10:00	8	1300	1/13-3/3	以基本拳擊和拍擊動作及有氣動步伐，搭配節奏感十足的音樂，透過30分鐘的有氣組合來做強身體鍛鍊；後半段即以肌力訓練來雕塑體曲線，增加基礎代謝率。※請自備鞋底乾淨運動鞋、毛巾、水壺。	羅詠翔(Roger)
		HA206	一	20:10-21:10	8	1300	1/8-3/5		趙婉婷(小白)
	活力Zumba	HA207	二	09:00-10:00	8	1300	1/9-3/6	女生最在意的地方就是手臂、大腿、臀部、腰一等，怎麼說呢？快點跟著熱愛老師舞動身體，打擊卡路里來和身上的贅肉說bye bye！※請自備鞋底乾淨運動鞋、毛巾、水壺。※12人滿班	張景惠
		HA208	一	19:00-20:00	8	1300	1/8-3/5		
		HA209	三	20:00-21:00			1/10-2/28		
	律動證身Zumba	HA211	二	18:20-19:20	8	1300	1/9-3/6	Zumba是最合各國風格的一門有趣的課程，過程中歌曲會不斷連續下去，可說練跳活躍以及肌力肌耐力等等訓練，讓學員學習音樂的節奏，只要跟著步驟，就能不斷的一直跳下去。【上課自備毛巾及水壺，並著乾淨運動鞋】※12人滿班	黃筱芳(立蕙)
		HA212	二	19:30-20:30			1/10-2/28		
	ZUMBA尊巴有氣！	HA204	五	19:00-20:00	8	1300	1/10-2/28	尊巴有氣！有別於以往的有氣舞蹈模式，60分鐘的課程中穿插基格不斷相同，不用花太多時間動腦記舞步，快樂又快速的邊到燃燒脂肪與消耗熱量的效果，一起跟好動的朋友說拜拜吧！【需自備毛巾、水壺、乾淨運動鞋】	趙婉婷
專業舞蹈系列	寶萊塢有氣	HA213	四	10:30-11:30	8	1300	1/4-3/1	不用記動作，跟著寶萊塢的音樂，盡情舞動，享受流汗及釋放壓力的美妙，請帶毛巾及乾淨室內鞋，孕婦不宜。	李長樺(菲比)
		HA214	一	14:30-15:30			1/8-3/5		
	拉丁有氣	HA215	五	10:00-11:00			1/7-3/4	用拉丁音樂為基底，加入奔巴、騷莎、雷鬼…等元素，調出熱情、歌樂、性感、美型的課程，請帶毛巾及乾淨室內鞋，孕婦不宜。	
	愛戀肚皮舞	HA301	二	10:30-12:00	12	1700	1/9-3/6	利用學習肚皮舞的方式，順序漸進的探索自己的身體，藉著運動，啟發肌肉力量，使骨骼恢復挺拔，減少腰酸背痛或現代文明病的產生。【請自備肚皮舞鞋(中也跟上課的舞鞋)】	周惠音
		HA302		18:30-20:00			1/10-2/28		
	NEW JAZZ	HA303	三	18:30-20:00	12	1700	1/10-2/28	熱門的舞曲、強調節奏的力量的動作，跟隨身體線條，融合了芭蕾、爵士、現代、和Hip Hop舞步，由淺入深，一段一種既性感又飄風系愛的的NEW Jazz新潮爵士。【敬女性，請自備鞋底乾淨的運動鞋】	鍾慧玉(Breta)
	韓國MV舞蹈有氣	HA304	五	19:00-20:00	8	1300	1/5-3/2	每期更換MV舞曲每堂課結束後會加編舞步步驟，自在極快的學究整首歌曲！讓中三年級至成人【請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾】本期曲目：Twice-Likey	趙婉婷
	民族舞蹈	HA305	五	19:40-20:40	8	1300	1/5-3/2	民族舞蹈很主要的一個特點，就是舞蹈與歌唱的緊密結合，還種載歌載舞的形式！自由、生動、活潑、好顯的音樂配上簡單易學的又優雅的動作，就起來就炫感滿滿。歌迎親子共學(取以上學費)【請自備鞋底乾淨的運動鞋或跳舞鞋(代替鞋)500元】	胡斐娥(教圓)
	流行社交舞班	HA306	三	14:00-15:30	12	1700	1/10-2/28	華爾茲舞蹈的魅力在於展現的身段，又擁中帶柔，配合著優雅的音樂與律舞動著是心靈的饗宴，舞者唯有透過不斷的學習，才能達到最高的境界。【上課請自備舞鞋】	周惠音
	活力社交舞	HA401	二	20:00-22:10	10.5	1500	1/16-3/6	學習每一舞步和姿態的正確性，等到每種舞的基本步法跳的純熟、優美、輕巧時，再來花步的變化，以期在實戰時內容的豐富。【請自備鞋底乾淨的運動鞋】※本期教授：三步舞曲巴【上課學員請自備舞鞋或由講老師代為訂購】※本期7堂	林燕玲
	社交舞初階	HA308	五	20:10-21:40	12	1700	1/5-3/2	具有優美柔和的特質，加上3拍音樂，是最容易學習的一種舞蹈。上課學員請自備舞鞋或由講老師代為訂購(每期教授不同舞蹈，本期：伦巴舞)。※請自備鞋底乾淨的運動鞋、毛巾、水壺。	曾美鳳
	實用社交舞一初階	HA309	四	18:30-20:00	12	1700	1/4-2/21	正統華爾茲、探戈、倫巴恩、倫巴、捷舞、快三步、流行熱舞等基本及進階舞步，簡單易學，實用流行花步教學,著重舞蹈線條美姿體態。【請備自鞋：專業國家教練課程】【上課學員請穿著舞鞋，舞鞋可自己帶或代為訂購(每期教授不同舞蹈，本期：倫巴恩舞)】	洪志杰 洪鈺婷
	實用社交舞一進階	HA310	四	20:10-21:40	12	1700	1/4-3/1	進階實用社交舞，深深入淺出的探索各種舞蹈的肌肉運動與技巧，在輕鬆愉快的氛圍中，讓學員能夠自己了踏及愛舞蹈。【上課學員請穿著舞鞋，舞鞋可由老師代為訂購(深度為新舞王一起上課，每期教授不同舞蹈，本期：探戈進階)】	
運動休閒系列	瑜伽基礎班	HA401	二	20:10-22:10	16	2000	1/9-3/6	柔術為加世界運動會賽項目，是一項目前正在大力推廣的新興武術，集空手道、柔術、柔道、合氣道、巴西柔術於一身的綜合型格鬥技，多練習可加強柔韌度、能量身、健身、防身的優良型武術。※這個可日後成功老師代練，代購護具800元，學1300元。	陳裕升
	養生太極拳八段錦(隨化24式)	HA402	一	09:10-11:10	12	1700	1/8-2/26	根氏隨化太極拳簡單易學，任何體質可修練，能舒筋通絡、強筋壯骨、調和氣血、強身固本養性延年。美國時代雜誌譽太極拳為最完美的運動。(歌詞老、中、青及砂帶者)【進階班：正宗傳統根氏8式(雲南版)】※共七堂課	蔡紀輝
		HA403	四	20:10-22:10	14	1750	1/4-2/22		
		HA404	六	19:00-21:00			1/6-2/24		
	體適能徒手肌力訓練	HA405	五	09:00-10:30	12	1700	1/5-3/2	1.運動前的暖身(熱身)在沒有適當熱身下，容易造成傷害。2.透過身體重量來做肌力訓練增加肌肉從量變化，經驗表明，長期的肌肉訓練增加肌肉從量變化，長期的肌肉訓練或拉伸運動，可以改善肌肉的柔韌性。【請自備鞋底乾淨的運動鞋、水壺、毛巾】	廖連和
	瘦癌氣功	HA406	二	09:00-10:30	12	1700	1/9-3/6	癌症對一般氣功的看法，自己的身體自己做主，要來自于家庭和自身內氣的調節，自我保健，自我治療，自我修復，自我養生，自我健康，自我長壽。【請自備乾淨運動鞋、水壺、毛巾】	張紹煌
心靈繁榮系列	舒壓瑜珈頌缽音療	HA501	三	20:40-21:40	8	1300	1/10-2/28	頌缽音療是宇宙能量，能淨化負面磁場與情緒，提升正向能量的課程，放慰神經細胞，經由聽覺的頌缽音與頌缽共鳴為頌缽引導心理學，讓身體處放放鬆與舒緩的狀態，【請自備瑜珈墊、毛巾、水壺】	蔡佳真

★工商管理學院★

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
工商管理系列	超實用心理學(5堂)	HC201	五	19:00-21:00	10	2000	1/12-2/9	「人的外在行為模式，都是內在心理的投射反映」，「思想決定行為，行為影響結果」，「無論在工作職場、商場甚至是一般社交圈體之中，如何洞察人性，掌握人性，以致能到達用在目我範疇，人際關係、溝通表達、情緒管理、壓力紓解、銷售行銷、潛能開發，已經是當今社會人士必備的重要課題。【上課學員請自備鞋底乾淨的運動鞋】※本期教授課程：1.人性心理學 2.人性心理學 3.人性心理學 4.面相心理學 5.面相心理學 6.面相心理學 7.顏色心理學 8.認知心理學 9.溝通心理學 10.想愛心理學 11.銷售心理學 12 PMA心理學。【講義教材費：300元另繳】	核心培力訓練鐘禮君
	會計丙級技能檢定	HCC202	二	09:30-11:30	16	2400	1/9-3/6	以會計丙級技能檢定範圍為主，含日記簿分錄、過帳、試算調整、工作底稿、結帳、編表、加值型營業稅、傳票及模擬試題歷屆試題解說，加強重點整理。【教材：會計事務(人工記帳)丙級技能檢定(四科)定價240元，請自行準備講義老師代購。】	吳國森
	加強(上)	HCC203	三	19:30-21:30			1/10-2/28		

★文創藝能學院★

系列	課程	編號	星期	時間	時數	費用	上課日期	課程內容	授課老師
藝術創作系列	油畫－入門班	HD101	一	19:00-21:30	20	3200	1/8-3/5	(一)迎進技巧演練、構圖、配色(二)學習內容：人物、動物、靜物、風景畫、畫刀技法、寫意法、超寫實法、創意多樣材料，讓年輕人或影視迷休的長者，從無經驗或專業，協助參加比賽。【課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體代購，新生記帳全表用費1800元整】	陳皆宏
	一枝鉛筆就能畫	HD102	一	19:00-21:00	20	2600	1/9-3/6	即使沒有繪畫的經驗，不相信自己有畫圖天賦，倘若您能找到一些鉛筆，並在八週裡每天花個二分鐘，您就能畫出令自己驚異的作品。【相同自備：選寬筒、2B、4B、橡皮擦、軟橡皮】	黃芳梅
	色鉛筆畫好好玩	HD103	二	20:30-22:00		1500		簡單順的線條、簡易鍵的技法，即可以做出像模像樣色彩繽紛，輕鬆有趣地運用水性色鉛筆，不但學會畫圖，更要讓你愛上畫畫！【需10元用自備：選寬筒、水性色鉛筆、水筆(筆)、橡皮擦】	
	水彩風景速寫班	HD104	三	19:00-21:00	12	1600	1/10-2/28	喜歡旅行的你除了相機還可以選擇以水彩速寫的方式來記錄生活的點滴和旅行中的感動，簡單的繪畫工具，1支義字筆1支水彩筆，水彩紙選擇適合可以完成一張屬於自己的作品，有趣又容易入門的課程。【講義費：100元另繳，課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體代購或團購)】	宋鑽鑽
	都會糊塗輕彩日記 NEW	HD105	四	20:30-22:00		1600	1/14-3/4	以各都會日常生活所見景物、事物、人物為繪畫主題，用鉛筆、水彩等簡便工具，隨手紀錄世間繁華都會生活浮光掠影的感受，由基本繪畫概念學起，隨心揮灑彩筆，體驗畫畫的樂趣。【講義費：100元另繳，課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體代購或團購)】	黃正雄
	基礎漫畫入門班	HD106	五	19:00-21:00	12	1600	1/5-3/2	教授漫畫基本描繪的方法，加強對形狀、比例、肢體骨架、頭身、表情、透視、線條、立體、結構、動作、上色等的瑣碎能力，及對不同畫風的掌握與角色設定、帖劇配、分鏡腳本、黑白稿、電繪CG【請自備畫筆、畫下設計及數位板】歡迎技巧與實習生加入(不限基礎)。【講義費：100元另繳，課程所需相關材料或工具請學員自行準備，或請教師協助(集體代或團購)】	林東澤劉佳謙
	粉彩、色鉛筆色彩療癒	HD107	五	20:10-21:40	16	2000	1/9-3/6	透過簡單的線條、基礎的技法，輕鬆有趣地運用水性色鉛筆與粉彩，不但讓你愛上畫畫，更要讓你釋放出壓力個人的色彩！忘卻煩惱與紓壓，他們自得！【教材費：150元，請自備鞋底乾淨的運動鞋、第一節開始上課、修改課、實習本】	
	禪繞畫療癒又好玩	HD108	六	19:30-21:00	12	1600	1/6-3/3	走進「禪繞畫」的世界，會發現繪畫是這麼有趣，不受任何繪畫技巧的束縛，可以盡情展現禪繞風格，其實就是一個簡單、愛上畫畫，忘卻煩惱與紓壓，他們自得！【教材費150元，請自備鞋底乾淨的運動鞋、第一節開始上課、修改課、實習本】	劉佳謙
	瘦癌 舒壓 輕鬆學禪繞	HD109	二	18:30-20:00	12	1600	1/9-3/6	代表的生活是否讓您感覺壓力大到快像烏苔了嗎？不妨就試試畫禪繞吧!只要會畫圓圈就能學習,輕鬆自在,讓人情緒舒緩,紓壓,專注,平靜和愉悅感受。花點時間用禪繞畫,讓人情緒舒緩,紓壓,專注,平靜和愉悅感受。【請自備畫筆、橡皮擦、毛筆、鉛筆、鑷子、剪刀、白膠、圓筆、鉛筆、修護劑、修護劑、修護劑