

高雄市政府環境保護局南區資源回收廠 110 年度第 3 期藝文班招生簡章

1. 課程內容：詳如課程表（如附表 1）。
2. 報名地點：高雄市政府環境保護局南區資源回收廠回饋中心。
高雄市小港區北林路 6-2 號
3. 報名日期：**110 年 9 月 8 日至 9 月 11 日（星期三至星期六）**
08:30~12:00、13:00~17:00 受理報名。
4. 招生對象：凡設籍高雄市之市民均可報名參加，但設籍於小港區、大寮區（拷潭里、新厝里、義仁里）及林園區（潭頭里、中厝里、林內里）之回饋範圍內里民優先錄取，名額有剩餘時，錄取非回饋範圍地區之市民。課程開班後仍有剩餘名額，於該班開課當日受理報名，並依報名順序遞補至額滿（**報名截止日為該班開課後，兩週內**）。
5. 本藝文班免收學費，惟視課程需要材料、教材、書籍、講義影印資料等費用則由學員自行負擔。
6. 本期藝文班採現場報名，報名時請繳交報名表（如附表 2），請於報名表黏貼正面照片 1 張（最近 2 年內正面照，正面照不得佩戴有色眼鏡，背面請填寫報名姓名與班別），並攜帶身分證正本（尚未有身分證之小孩攜帶戶口名簿正本）供現場核對。請備妥上述資料，如有缺漏資料，恕不受理報名，完成報名後不得要求更改班別，若未錄取或棄權時亦不退還報名時繳交資料（含照片）。
7. 本期藝文班各班報名人數如未達 15 人以上，不予開班；報名人數超出招生人數者，錄取方式採電腦選號抽籤，每人限錄取 1 班。**【110 年 9 月 15 日（星期三）下午 13:30 於本中心辦理電腦選號抽籤（歡迎現場參觀）；錄取學員名冊將於 110 年 9 月 22 日（星期三）公佈於本中心 1 樓公告欄及本廠網站】**
8. 各班錄取學員於開課後，未事先以書面提出正當理由，於課程開課連續缺課兩節者，以自動棄權論，遺缺由候補名單依序遞補；公務人員可申請登錄終身學習時數，惟若缺課（含請假、曠課）逾本期上課總時數三分之一以上者，不得申請。
9. 各班課程嚴禁冒名頂替，查核人員有疑慮時，得請學員出示相關身份證件核對，如經查對屬實，取消其上課權利，另禁止旁聽（攜帶小朋友上課）；缺課（含請假、曠課）逾當期上課總節數三分之一以上者，列管停權上課資格 1 期（限制不得報名參加本廠下期開辦之藝文課程）。
10. 上課時間如遇天災（如颱風、水災、地震等）經高雄市政府宣佈停止上課或上班時，當日停課，恕不另行通知，亦不補課。
11. 本招生事項及相關資訊可由本廠網址 <https://sip2.kcg.gov.tw> 下載或來電 8039756 #5777 查詢。

南區資源回收廠殷切期待您熱烈參與，並請轉告舊雨新知！！

高雄市政府環境保護局南區資源回收廠 110 年度第 3 期藝文班課程表

| 教師 | 班別 | 上課日期與時間 | 招生人數 | 招生對象 | 材料費 | 課程說明及教學內容 | 上課地點 |
|-----|----------|---|------|---------------------------------|--|---|-------------------|
| 洪雀華 | 瑜珈提斯 | 9/29~12/1 週三 09:00~11:00 9月29 10月6、13、20、27 11月3、10、17、24 12月1 共計 20 小時 | 25 | 限女性， 18 歲以上(身體有任何不適請跟老師反應。) | 自備工具： 室內有氧運動鞋、毛巾、瑜珈墊。 | <p>課程主題說明： 瑜珈提斯，是結合了瑜珈與彼拉提斯的優點。 彼拉提斯主要訓練核心肌群和緊實肌肉；瑜珈能調節全身系統、改善血液循環、促進內分泌平衡、減壓養心、釋放身心，以達修心養性的目地。 而且只花一次時間，即能享受雙重效果，瑜珈提斯是最完美的軟性運動。</p> <p>教學內容： 墊上核心肌耐力訓練、肌肉關節的柔軟訓練、呼吸調節、體位法練習。</p> <p>上課方式： 由基礎體位法開始，身體局部肌耐力訓練，組合式瑜珈動作練習，課程輕鬆不枯燥。</p> | 回饋中心 2F 研習室(二) |
| 黃維雯 | 增肌減脂活力有氧 | 9/28~12/4 週二 14:00~16:00 9月28 10月5、12、19、26 11月2、9、16、23、30 共計 20 小時 | 25 | 男女皆收， 18 歲以上(身體有任何不適請跟老師反應。) | 自備工具： 著運動服、運動鞋、攜帶毛巾、飲用水。 可依各自需求穿戴護膝上課。 | <p>課程主題說明： 增加肌肉量減低脂肪 快樂舞動</p> <p>教學內容： 暖身 延伸延展 肌力訓練 拳擊有氧 熱舞有氧</p> | 回饋中心 2F 研習室(二) |

高雄市政府環境保護局南區資源回收廠 110 年度第 3 期藝文班課程表

| 教師 | 班別 | 上課日期與時間 | 招生人數 | 招生對象 | 材料費 | 課程說明及教學內容 | 上課地點 |
|-----|----------|---|------|-------------------------|--|---|----------------|
| 周采晴 | 漫畫班 | 10/2~12/4 週六 14:00~16:00 10月2、9、16、23、30 11月6、13、20、27 12月4 共計 20 小時 | 25 | 幼稚園以上 | 材料費與講義費用： 代購針筆、水彩紙、畫冊等 200 元。 自備工具： 鉛筆、橡皮擦、色鉛筆、毛筆、墨汁水彩工具。 | <p>課程主題說明： 日本動漫賞析 少女漫畫繪製 卡通動物造型創作</p> <p>教學內容： 繪製工具介紹 人體比例研究 臉部表情及五官繪製 創意發思及完稿</p> <p>上課方式： 因材施教，有原創及獨特性教學，保有個人特色。</p> | 回饋中心 2F 研習室(一) |
| 李琬慈 | 經絡舒壓芳香調理 | 10/2~12/4 週六 10:00~12:00 10月2、9、16、23、30 11月6、13、20、27 12月4 共計 20 小時 | 25 | 18~80 歲(身體有任何不適請跟老師反應。) | 材料費與講義費用：500 元(課程中使用書及精油) | <p>課程主題說明：應用芳香調理，經絡按摩，促進循環，消除肌肉疲勞。</p> <p>教學內容：以現代的醫學基礎、配合傳統的經絡穴道，作為強身保健、消除疲勞，課程中將人體奧妙的經絡理療學說，大地禮物，精油的奇妙，用最簡易的方法，以生活化的方式介紹給學員，讓學員在最短時間內學到保健的寶貴知識。一人會按摩，全家少吃藥。</p> <p>上課方式：講授法，PPT，實際示範操作 學員實際演練操作</p> | 回饋中心 2F 研習室(一) |

- 回饋地區居民
非回饋地區居民

高雄市政府環境保護局南區資源回收廠

年度第 期藝文班招生報名表

| | | | | | |
|-------|--------------------|----|---|------------|--|
| 姓名 | | 性別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | | 照片黏貼處 請黏貼近 2 年內 <u>正面照片</u> 照片背面請務必填寫 姓名、報名班別 |
| 身份證字號 | | | | | |
| 生日 | 年 | 月 | 日 | | |
| 戶籍地址 | 高雄市 區 里 路(街) 巷 號 樓 | | | | |
| 手機 | | | 聯絡電話 | | |
| 緊急聯絡人 | | 關係 | | 緊急聯絡人電話或手機 | |
| 報名班別 | | | | | |
| 開課後報名 | | | | | |