

104年臺東縣社區大學夏季班課程表

- ◎ 新生需另繳200元報名費。
- ◎ 外語系列課程已為優惠課程，不適用社大優惠辦法。

- ◎ 課程均需報名滿8人始能開班。
- ◎ 詳細課程大綱與講師資訊請至社大官網查詢。
- ◎ 部份課程會依學員實際狀況做微調。

課程	講師	課程簡介	上課時段	費用 (不含新生報名費)	備註
1-1 布可布玩拼布	黃麗娟	每期課程均從頭開始教起，手縫拼布基本技巧，每期完成作品不同，本期預計完成肩背包、3層手拿折包。	7/7~9/1 (週二) 19:00~21:00 18小時，9週	學費900元+ 材料費1800元	材料含布料與配件，不含針線與工具。
1-2 打皂新生活初階	謝惠娟	課程內容包含認識皂/油的種類，冷製皂、檜木皂(純露)、蔬果皂、浸泡油、MP皂等。	7/13~8/17 (週一) 18:30~21:30 18小時，6週	學費900元+ 材料費1800元	需自備口罩、圍裙、舊報紙。
1-3 打皂新生活進階	謝惠娟	課程包括植物油、精油基本介紹，中藥皂、母乳皂、分層皂、渲染皂、矽膠皂模、皂章等。	7/15~8/19 (週三) 18:30~21:30 18小時，6週	學費900元+ 材料費2000元	需自備口罩、圍裙、舊報紙。
1-4 液體手工皂A班	謝惠娟	認識液體手工皂的成份、學習不同油品與皂基的組合技巧，包含萬用清潔皂(保濕化妝水)、液體沐浴乳、液體洗面皂(保濕乳液)、液體洗髮皂。	7/9~8/14 (週四) 14:00~17:00 18小時，6週	學費900元+ 材料費2200元	
1-5 液體手工皂B班			7/9~8/14 (週四) 18:30~21:30 18小時，6週		
1-6 春夏輕鉤織初級	陳靖雯	以方形基本針法練習開始，認識方形織圖，包括領飾、小袋物、花朵胸針、托特包與徒手邊技巧。	7/9~9/24 (週四) 18:30~21:30 36小時，12週	學費1800元+ 材料費1500元	材料費含線材與鉤針。
1-7 春夏輕鉤織進階	陳靖雯	以圓形基本針法練習開始，認識織圖，包括圓形起針運用、小口金製作、球形吊飾、裝飾花、漁夫帽等。	7/6~9/21 (週一) 18:30~21:30 36小時，12週	學費1800元+ 材料費1600元	需上過初級班或有基礎。材料不含鉤針。
1-8 銅線飾品編織	陳靖雯	有趣的金屬編織，適合具有鉤針基礎者，包括珍珠耳勾、中空金屬編織、金屬手環編織、立體金屬編織。	7/14~8/18 (週二) 18:30~21:30 18小時，6週	學費900元+ 材料費900元	需具備有鉤針基礎者。
1-9 手作自然風素材藝術創作	王美惠	依季節與節日的變化運用自然與手作素材，認識裝置藝術，引發創作的樂趣，不論有無經驗的學習者，均可以獲得豐富的藝術啟發。	7/9~8/13 (週四) 09:00~12:00 18小時，6週	學費900元+ 材料費1800元	
1-10 療癒系羊毛氈手作	吳子芸	輕鬆玩樂羊毛氈，包括各式針氈技巧到濕氈技巧學習，如各式可愛裝飾小物、筆袋、口金包等。	7/11~9/12 (週六) 09:00~11:00 18小時，9週	學費900元+ 材料費1800元	8/8父親節放假一次。
1-11 就是愛玩美	麥淑娟	讓平常忙於家庭及工作的婦女朋友，透過專業彩妝教學課程，學習正確保養方式及程序、實用彩妝挑選並能夠獨立完成彩妝！歡迎有意培養第二專長者參加。	7/13~9/7 (週一) 19:00~21:00 18小時，9週	學費900元	費用不含彩妝品、工具，需自備或由老師代購。
1-12 12孔陶笛C調初階	王哲時	認識各種陶笛樂器，並熟練其操作方法與演奏技巧；搭配歌曲學習C調音階吹奏方法為主。	7/8~9/2 (週四) 09:00~10:30 18小時，12週	學費900元	需自備陶笛，或由老師代購850元。
1-13 12孔陶笛C調進階	王哲時	認識陶笛，複習C調音階與基礎F調音階吹奏法。學習陶笛F調音階與歌曲吹奏；陶笛G調吹奏入門技巧。	6/25~9/10 (週三) 09:00~10:30 18小時，12週	學費900元	上過初階或會C調吹奏基礎，自備陶笛。
2-1 哈達瑜伽基礎入門	林彩鈺 Mim	認識瑜珈，從體位法與呼吸法的練習中學會正確使用技巧來鍛鍊身體，對哈達瑜珈有興趣，歡迎報名。	7/8~9/23 (週三) 14:00~15:30 18小時，12週	學費1000元	需自備瑜珈墊。
2-2 活力有氧A班	唐巧玲	不須藉由任何器材即可輕鬆學習上手的運動課程，透過輕鬆的有氧運動增加心肺功能、增強體力，且全面提升心肺功能。	7/9~11/5 (週四) 08:00~09:00 18小時，18週	學費1000元	因為教室為地板，請準備乾淨的室內運動鞋上課。
2-3 活力有氧B班			7/9~11/5 (週四) 10:00~11:00 18小時，18週		
2-4 古印度冥想瑜珈A班	薛婉如 Bonnie	認識印度瑜珈的概念與意涵；以全面性健康為目標，透過緩慢的冥想呼吸與瑜珈動作，達到身心靈平衡；同時透過瑜珈動作，瞭解自己的身體；課程中延伸一般疾病並與瑜珈保健的應用。	7/7~9/22 (週二) 18:00~19:30 18小時，12週	學費1000元	需自備瑜珈墊。
2-5 古印度冥想瑜珈B班			7/9~9/24 (週四) 18:00~19:30 18小時，12週		
3-1 Google Sketchup (六週基礎班)	王振民	課程從繪製直線和形狀開始，透過簡單的推拉平面，就可以轉換為3D形狀，短短的時間就可以進入3D繪圖的領域，另外，還有免費的線上3D模型庫可以使用，很快就可以完成3D電腦繪圖。	7/13~8/17 (週一) 18:30~21:30 18小時，6週	學費1000元+ 講義費50元	需自備筆電。
3-2 超實用OFFICE	王振民	本課程適合想學習Office操作與應用的使用者，講師帶領同學快速、深入以及完整的學會Word、Excel、PowerPoint的軟體操作與應用。	7/6~9/21 (週一) 14:00~17:00 36小時，12週	學費1800元+ 講義費50元	需自備筆電(具備微軟Office軟體，或可用LibreOffice代替，但操作過程會與教學內容略有差異)。
3-3 網路管理概論	王振民	課程由網路基本原理、TCP/IP的計算、dns、web、mail、網路規劃等各種不同的網路原理、伺服器功能，期望學員們瞭解網路運作的概念、以及網路規劃的能力。	7/7~9/22 (週二) 18:30~21:30 36小時，12週	學費1800元+ 講義費50元	需自備筆電。 ※課程包含大專院校的網路概論課程，歡迎想紮實學習網路運作原理與應用的使用者報名參加。
3-4 LINUX伺服器建置	王振民	課程適合對Linux伺服器管理有興趣以及工作需要管理Linux的相關人員。由老師上課為主，概念為輔，帶領同學實際建置Linux伺服器，進行各項服務的設定及應用。	7/8~9/23 (週三) 18:30~21:30 36小時，12週	學費1800元+ 講義費50元	需自備筆電。 ※建議筆電的記憶體容量至少4GB以上，系統操作會比較順暢。



104夏季班 課程表

洽詢電話：089-335149
外語課程：089-517543
950 臺東市中華路一段684號
東大臺東校區教學大樓102辦公室
<http://tcu.nttu.edu.tw>

★ 招生對象：年滿18歲(含)以上，目前居住在臺東地區民眾。

★ 報名方式：1.親自報名。
2.電話報名。
3.網路報名：請至社大官網
<http://tcu.nttu.edu.tw>
點選線上報名。

★ 報名&繳費受理時段(不含國定假日)：
週一~週五：09:00~12:00
14:00~18:00
19:00~20:30
週六~週日：09:30~12:00

★ 優惠辦法(檢附相關證明文件)：

1. 舊生：持社大卡免報名費+學費95折。
2. 東大學生(持學生證)：免報名費。
3. 低收入戶、身心障礙、65歲(含)以上：免報名費+學費85折。
4. 報名2門(含)以上課程：第2門課程起學費9折+報名費(新生)。
5. 團報優惠：
3人團報：學費9折+報名費(新生)。
5人(含)以上團報：免報名費+學費8折。
6. 平日日間課程優惠：學費9折+報名費(新生)。

課程	講師	課程簡介	上課時段	費用 (不含新生報名費)	備註
4-1 族語好好玩： 排灣語初階	戴曉晴	1.學習東排灣族語基本符號書寫系統與族語結構為主要目標。 2.重視排灣語口語基本發音，強化排灣族語書寫能力。 3.藉歌謠、口語與遊戲方式，學習排灣族語基本詞彙。	7/6~9/21(週一) 18:30~21:30 36小時，12週	學費1600元	不限族群別，對排灣族語有興趣學習者均可報名。
4-2 族語好好玩： 排灣語中階	戴曉晴	1.複習排灣族語符號書寫系統與結構。 2.除口語發音教學外，更要強化書寫能力。 3.能熟悉書寫用字，聽說讀寫能力增進。	7/7~9/22(週二) 18:30~21:30 36小時，12週	學費1600元	1.需具備符號書寫系統基本能力。(必備條件) 2.具備閱讀基本族語短文能力。 3.不限族別，有興趣學習者。
4-3 族語好好玩： 排灣語高階	戴曉晴	1.複習排灣族語符號書寫系統與結構、口語發音能力。 2.強化族語詞彙與句型瞭解與練習。 3.增進族語文章閱讀能力，並能夠書寫文章。 4.增進整體排灣族語聽說讀寫能力。	7/8~9/23(週三) 18:30~21:30 36小時，12週	學費1600元	1.需具備符號書寫系統基本能力。(必備條件) 2.具備閱讀族語文章、基礎族語聽寫能力。 3.不限族別，有興趣學習者。
4-4 實用日語會話	呂智剛	以觀光相關基本會話為課程主軸，課程從50音基礎教起，包含邀約出遊、排定出遊行程、訂房、購物、問路等，從會話中內含日文基本句型文法，課程適合臺東地區旅遊服務業從業人員學習。	7/7~9/22(週二) 18:00~21:00 36小時，12週	學費2200元	不含教材費用。
4-5 初級生活美語	謝佩樺	從台灣人生活習慣與角度，以平日生活會使用到的對話，包含問路、交通搭乘、物體描述、點餐對話與介紹台灣地方美食等學習英語，且透過單元情境扮演、小型劇場方式，加深學員學習印象與成效。	7/7~9/22(週二) 10:30~12:00 18小時，12週	學費1100元	不含教材費用。
4-6 中級生活美語	謝佩樺	從台灣人的生活習慣與角度學習英語，探討在不同狀態英語情境，該如何開口、避免尷尬；家務工作內容與情境對話；感官形容詞、比較級與情境對話，如何以相關形容詞描述台灣城市與環境；加入不同年代英語歌曲教唱課程。	7/7~9/22(週二) 13:30~15:00 18小時，12週	學費1100元	不含教材費用。
4-7 法語初階	陳美足	課程帶領學員能熟練法語發音、語法；具備實用法語初級會話能力；認識法國文化與欣賞法語香頰。	7/11~8/22(週六) 09:00~12:00 18小時，6週	學費1100元	不含教材費用。
4-8 法語進階	陳美足	本課程針對已學過基礎法語或法語初級的學員。目標讓學員們輕鬆快速達到一定程度的法語能力。以情境對話，加強學員對法語句型、時態文法的認識。	7/12~8/16(週日) 09:00~12:00 18小時，16週	學費1100元	不含教材費用。

社大講座：疼痛控制與自我保健方法

你瞭解自己的身體嗎？

你是否經常面對身體疼痛而不知如何處理，如頭痛？

陳恭典老師以從事足健按摩、疼痛控制講師10多年的資歷，帶你認識身體的穴道、告訴如何進行自我保健，及面對日常生活的身體疼痛，如何透過按摩有效舒緩。

我們的網站隨時有更多講座/工作坊活動喔！

講座日期：104年7月25日(六) 09:00~12:00

講座地點：東大臺東校區教學大樓103教室(暫定)

講師：陳恭典

報名方式：電話報名、線上報名(請至社大官網點選)

報名費用：100元/人

名額：25人(上限30人)

注意說明：預先報名且全程參加者，即送社大課程優惠券與精美餐盒。

數量/座位有限，報名從速。

課程如有異動，一律以手機簡訊通知。