

# 南投縣國姓鄉公所 113 年度第 34 期婦女大學一

## 【彩繪燈籠班】課程表

堂次	上課日期	上課時間	時數	課程內容
1	4/12 (五)	6:00~9:00	3	材料認識說明準備
2	4/19 (五)	6:00~9:00	3	水墨理念講授
3	4/26 (五)	6:00~9:00	3	基礎筆法講授
4	5/3 (五)	6:00~9:00	3	基礎筆法實際操作練習
5	5/10 (五)	6:00~9:00	3	基礎技法講授及練習
6	5/17 (五)	6:00~9:00	3	基礎技法複習及操作
7	5/24 (五)	6:00~9:00	3	基礎墨色應用講授
8	5/31 (五)	6:00~9:00	3	基礎墨色應用練習操作
9	6/7 (五)	6:00~9:00	3	水墨結構分析講授
10	6/14 (五)	6:00~9:00	3	水墨結構實際操作練習

堂次	上課日期	上課時間	時數	課程內容
11	6/21 (五)	6:00~9:00	3	四君子水墨講授
12	6/28 (五)	6:00~9:00	3	梅、蘭、竹、花講授
13	7/5 (五)	6:00~9:00	3	四君子水墨練習
14	7/12 (五)	6:00~9:00	3	彩繪作品結構布圖
15	7/19 (五)	6:00~9:00	3	作品繪畫練習
16	7/26 (五)	6:00~9:00	3	作品繪畫複習
17	8/2 (五)	6:00~8:00	2	作品展示結業
合計				50

# 南投縣國姓鄉公所 113 年度第 34 期婦女大學一

## 【流行 MV 有氧瑜珈班】課程表

堂次	上課日期	上課時間	時數	課程內容
1	5/13 (一)	18:30-21:30	3	課程概要-課程教學目標、進行方式及動作基本概要
2	5/16 (四)	18:30-21:30	3	認識身體-了解身體各部肌群及核心控制、因應不同的姿勢調整
3	5/20 (一)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(簡易步伐)、MV 流行舞(上)、瑜珈伸展
4	5/23 (四)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(簡易步伐)、MV 流行舞(下)、瑜珈伸展
5	5/27 (一)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(簡易步伐)、MV 流行舞(總複習)、瑜珈伸展
6	5/30 (四)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(方向變化)、MV 流行舞(上)、瑜珈伸展
7	6/3 (一)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(方向變化)、MV 流行舞(下)、瑜珈伸展
8	6/6 (四)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(方向變化)、MV 流行舞(總複習)、瑜珈伸展
9	6/13 (四)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(強度變化)、MV 流行舞(上)、瑜珈伸展
10	6/17 (一)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(強度變化)、MV 流行舞(下)、瑜珈伸展
11	6/20 (四)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(強度變化)、MV 流行舞(總複習)、瑜珈伸展
12	6/24 (一)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(組合變換)、MV 流行舞(上)、瑜珈伸展
13	6/27 (四)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(組合變換)、MV 流行舞(下)、瑜珈伸展
14	7/1 (一)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(組合變換)、MV 流行舞(總複習)、瑜珈伸展
15	7/4 (四)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(創意組合)、MV 流行舞(上)、瑜珈伸展

堂次	上課日期	上課時間	堂次	上課日期
16	7/8 (一)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(創意組合)、MV 流行舞(下)、瑜珈伸展
17	7/11 (四)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧舞蹈(創意組合)、MV 流行舞(總複習)、瑜珈伸展
18	7/15 (一)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧成果學員音樂組合、MV 流行舞(上)、瑜珈伸展
19	7/18 (四)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧成果學員音樂組合、MV 流行舞(下)、瑜珈伸展
20	7/22 (四)	18:30-21:30	3	拳擊有氧暖身操、有氧成果學員音樂組合、MV 流行舞(總複習)、瑜珈伸展
合計			60 小時	

# 南投縣國姓鄉公所 113 年度第 34 期婦女大學一

## 【北山歌唱班】課程表

堂次	上課日期	上課時間	時數	課程內容
1	4/10 (三)	19:00-21:00	2	基礎發音
2	4/17 (三)	17:00-21:00	4	基礎發音 新歌教唱
3	4/24 (三)	17:00-21:00	4	新歌教唱
4	5/1 (三)	17:00-21:00	4	新歌教唱 換氣、咬字訓練
5	5/8 (三)	17:00-21:00	4	換氣、咬字訓練
6	5/15 (三)	19:00-21:00	2	新歌教唱
12	5/22 (三)	19:00-21:00	2	新歌教唱
13	5/29 (三)	19:00-21:00	2	新歌教唱
14	6/5 (三)	19:00-21:00	2	新歌教唱
15	6/12 (三)	19:00-21:00	2	新歌教唱

堂次	上課日期	上課時間	時數	課程內容
16	6/19 (三)	19:00-21:00	2	新歌教唱
17	6/26 (三)	19:00-21:00	2	新歌教唱
18	7/3 (三)	19:00-21:00	2	技巧訓練
19	7/10 (三)	19:00-21:00	2	技巧訓練
20	7/17 (三)	19:00-21:00	2	技巧訓練
21	7/24 (三)	19:00-21:00	2	技巧訓練
22	7/31 (三)	19:00-21:00	2	技巧訓練
23	8/7 (三)	19:00-21:00	2	技巧訓練
24	8/14 (三)	19:00-21:00	2	總複習
25	8/21 (三)	19:00-21:00	2	驗收
合計			50 小時	