

## 113 年第一期活動大綱



## 本期停課日期與班別

分類	親子	世代共融	成人
選舉日	1/13(六) 發現藝術、書法藝術 手作田園料理	1/13(六) 幼兒音樂啟蒙	
春節	2/10(六) 發現藝術、書法藝術 手作田園料理  2/11(日) 摺紙藝術、創意玩即興劇	2/10(六) 幼兒音樂啟蒙	2/8(四) 創意書法、舒心療癒和諧粉彩、素描 生活園藝 2/9(五) 水彩、增肌伸展律動 2/12(一) 池坊生活花藝、慢活書畫 2/14(三) 電影與文學賞析、生活攝影、有氧健康律動
補班日	2/17(六) 發現藝術、書法藝術 手作田園料理	2/17(六) 幼兒音樂啟蒙	
228 紀念日			2/28(三) 電影與文學賞析、生活攝影、有氧健康律動
清明節	4/6(六) 發現藝術、書法藝術 手作田園料理  4/7(日) 摺紙藝術、創意玩即興劇	4/6(六) 幼兒音樂啟蒙	4/4(四) 創意書法、舒心療癒和諧粉彩、素描 生活園藝  4/5(五) 水彩、增肌伸展律動
其他	1/21(日) 創意玩即興劇		

洽詢電話：(02)2895-5777 轉分機 226、233、231

# 目 錄

## 親子

- 發現藝術 ..... p.04
- 手作田園料理 ..... p.05
- 書法藝術 ..... p.06
- 摺紙藝術 ..... p.07
- 創意玩即興劇 ..... p.08

## 世代共融

- 幼兒音樂啟蒙 ..... p.10

## 成人

- 池坊生活花藝 ..... p.12
- 慢活書畫 ..... p.13
- 電影與文學賞析 ..... p.14
- 生活攝影 ..... p.15
- 有氧健康律動 ..... p.16
- 創意書法 ..... p.17
- 舒心療癒和諧粉彩 ..... p.18
- 素描 ..... p.19
- 生活園藝 ..... p.20
- 水彩 ..... p.21
- 增肌伸展律動 ..... p.22

# 親子



以愛相處  
以情相待

— 平安心語 



## 《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	週六上午 09:30-11:30 二樓美勞教室
教 材	講師自編教材
日 期	1/6、1/13 選舉日停課、1/20、1/27 2/3、2/10 春節停課、2/17 補班停課、2/24 3/2、3/9、3/16、3/23、3/30、4/6 清明節停課、4/13 錄取後將 E-mail 寄送自備用品清單與活動內容

## 《手作田園料理》

活動名稱	手作田園料理	授課講師	蕭志聖老師等
活動目標	果園裡，聽在地達人敘述當地故事、介紹果園特色與當季農作物的生長介紹，並於行天宮北投親子投圖書館的食農教室中，在老師引導協助下，從農場採果到廚房手做烹飪，讓您享受自製田園私廚料理，帶給您全新的親子體驗與蔬食饗宴。		
活動簡介	我們的農場生產有芳香萬壽菊、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、牛番茄等作物，希望可以做出許多簡單又美味的親子手作餐點。		
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 二樓食農教室		
教材	講師自編教材食譜		
學員自備	無		
費用	每堂課 100 元材料費，本期 1,100 元(多退少補)		
推薦書目	無		
週次	日期	活動內容	
1	01/06	美味南瓜香筍包	
2	01/13	選舉日停課	
3	01/20	南瓜濃湯	
4	01/27	草莓果醬、奶油鬆餅	
5	02/03	蘿蔔糕	
6	02/10	春節停課	
7	02/17	補班停課	
8	02/24	香草蔬食春捲	
9	03/02	雙色芋圓	
10	03/09	蔬食墨西哥捲餅	
11	03/16	高麗菜手工鍋貼水餃	
12	03/23	田園起司披薩	
13	03/30	小籠包	
14	04/06	清明節停課	
15	04/13	青醬堅果義大利麵	

## 《書法藝術》

活動名稱	書法藝術	授課講師	涂毓修老師
活動目標	書法是藉由書寫文字所表現的藝術形式，一字即可見其心。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，呈現自我的文字內涵精神，書寫出屬於個人特色的作品。		
活動簡介	1.書法字體的風格介紹與教學示範 2.經由臨摹書寫、練習檢討，增進學生對書法的基礎學習		
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 二樓美勞教室		
教材	教師自製講義與名家作品賞析		
學員自備	毛邊紙、宣紙、墨汁、大小碟子、中、小楷毛筆、墊布、筆洗		
推薦書目	1.書道技法 1.2.3 /杜忠誥/雄獅圖書股份有限公司 2.集詩選 9 歐陽詢楷書集唐詩 1 /蕙風堂出版品		
週次	日期	活動內容	
1	01/06	介紹各式春聯的紙張種類與書寫形式(春聯、橫披、春條、斗方、門心)，並書寫出自我獨特的春聯。	
2	01/13	選舉日停課	
3	01/20	春聯藝術 1 (組合字、春條、年畫)	
4	01/27	春聯藝術 2 (七字對聯、單字吉語、年畫)	
5	02/03	春聯藝術 3 (七字對聯、單字吉語、年畫)	
6	02/10	春節停課	
7	02/17	補班停課	
8	02/24	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。	
9	03/02	甲骨文介紹與臨摹 1	
10	03/09	甲骨文介紹與臨摹 2	
11	03/16	甲骨文介紹與臨摹 3	
12	03/23	古人有趣書寫記事的分享，感受生活中的書寫能量釋放與記錄，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。	
13	03/30	楷書介紹與臨摹 1 (九成宮醴泉銘)	
14	04/06	清明節停課	
15	04/13	楷書介紹與臨摹 2 (九成宮醴泉銘)	

## 《摺紙藝術》

活動名稱	摺紙藝術		授課講師	郭展佑老師
活動目標	透過摺紙圖形思考遊戲，活化大腦立體思維，孩子在操作過程中，依序疊加步驟、掌握分等比例，孩子能夠操作組合、展開拆解，從抽象圖形到具體實作、造形情境創作應用變化。			
活動簡介	藉由摺紙讓親子互動更有趣			
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	週日上午 09:30-11:30 二樓美勞教室			
教材	講師自備教材及美術用紙			
學員自備	彩繪用具、剪刀、白膠、文具、直尺			
費用	每堂課每人約 100 元材料費，本期總計 1,300 元			
推薦書目	無			
週次	日期	活動內容		
1	01/07	平面轉變立體-基礎結構-1		
2	01/14	平面轉變立體-基礎結構-2		
3	01/21	創意立體卡片-基礎結構 1		
4	01/28	創意立體卡片-基礎結構 2		
5	02/04	節日卡片-新年賀卡製作		
6	02/11	春節停課		
7	02/18	創意立體卡片-基礎結構 3		
8	02/25	創意立體卡片-進階結構 1		
9	03/03	創意卡片-紙上建築 1		
10	03/10	創意卡片-紙上建築 2		
11	03/17	紙藝翻翻樂 1		
12	03/24	紙藝翻翻樂 2		
13	03/31	立體井字結構 1		
14	04/07	清明節停課		
15	04/14	立體井字結構 2		

## 《創意玩即興劇》

活動名稱	創意玩即興劇	授課講師	鄭佳如老師
活動目標	透過戲劇遊戲帶領親子共同發揮創意，培養孩子的自信，練習口語表達與肢體的表演能力，增進親子的互動關係。		
活動簡介	課程將以「即興表演」為主軸，每週帶來一個主題單元，我們將在不同單元的遊戲中練習如何傾聽、如何發揮創意，以及如何與孩子一同合作完成戲劇的呈現。過程中不會有劇本、也不用背台詞，無基礎也可以輕鬆參與，一起在課程中激盪出屬於親子間的創意故事！		
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	週日上午 09:30-11:30 二樓靜心教室		
教材	講師自編教材		
學員自備	著輕便衣褲		
推薦書目	《成功創意，不請自來：13 堂帶給皮克斯、夢工廠源源不絕活力的即興訓練課》		
週次	日期	活動內容	
1	01/07	Yes！我失敗了！練習「讚頌失敗」。	
2	01/14	讓點子發光，Yes，and。	
3	01/21	停課	
4	01/28	來來來，看我七十二變！	
5	02/04	恭喜恭喜，恭喜你。	
6	02/11	春節停課	
7	02/18	化實為虛，無實物練習 1。	
8	02/25	化實為虛，無實物練習 2。	
9	03/03	除了……，我還可以這樣做。	
10	03/10	火星話交流大會 1。	
11	03/17	火星話交流大會 2。	
12	03/24	單字故事接接龍 1。	
13	03/31	單字故事接接龍 2。	
14	04/07	清明節停課	
15	04/14	你說我演，合作無間。	

# 世代共融

同理孩子，  
站在他們的高度  
看世界。

——平安心語  
行天宮



## 《幼兒音樂啟蒙》

活動名稱	幼兒音樂啟蒙	授課講師	邱姵嘉 Peggy 老師
活動目標	讓孩子自然地喜歡上音樂，並享受其中，培養孩子的音樂潛能、音感與節奏的訓練，從音樂，開心玩開心學，學音樂就是這麼簡單！		
活動簡介	運用經典童書改編引導孩子們發揮想像力、創造力，搭配多元的音樂性，結合律動、樂器、戲劇張力，讓課程變得豐富有趣。		
對象	世代共融：限一名 4~6 歲幼兒及一名照顧者全程陪同		
時段	週六下午 14:00-16:00 二樓靜心教室		
教材	講師自備教材		
週次	日期	活動內容	
1	01/06	Crawdad-Small Movement: 在家中可以與寶貝拍打著膝蓋坐大拍子跟小拍子，搭配著歌詞可以用身體律動表達情境。彈吉他、拉小提琴、扭身體、動動手指頭、開車等等。	
2	01/13	選舉日停課	
3	01/20	Walking Song-Large Movement: 想像一邊散步一邊吹著口哨，就是這首歌曲給的情境的感覺，任何一種打擊樂器都可以拿出來跟著音樂敲奏。	
4	01/27	A Ram Sam Sam-這是一首無止盡的歌曲，因為他最後一個音不是回到最後的 resting Tong(尾音) 因此唱到最後聽起來像是沒有結束的感覺，又再度回到一開始，可以從慢的節奏到快的節奏，很有趣。	
5	02/03	Old King Cole-歌曲背景改編英文童謠原名：Good King Cole，歌詞中有提到四個角色，在家中可以跟著小孩一起來角色扮演，唱的時候也可以配合不同的聲音詮釋	
6	02/10	春節停課	
7	02/17	補班停課	
8	02/24	Goin' to Boston-這是本期一首火車的歌曲，每段歌詞都可以做不同的動作，可以照著音樂歌詞與節奏一起唱歌跳舞，適合搭配小樂器或彈力繩。	
9	03/02	Bela Boya-這是改編保加利亞的歌曲，曲中的節拍稱：Asymmetric。(不對稱的節拍) 大部分我們看到的拍子都是三拍或四拍，但在音樂的世界裡有很多不同的拍子，這週是七拍子歌曲，可以分三拍+兩拍+兩拍。	
10	03/09	Sweet Potato-這首歌曲可以分兩個聲部，這首歌曲剛好分兩段，可以合聲重疊唱在一起，在生活中爸媽可以觀察孩子是否會不時地發出歌曲中的弦律，那代表孩子的腦海已經聽到弦律，這叫做 Audiation。	
11	03/16	I've Got the Rhythm in my Head-這首歌曲改編美國的遊戲，唱到不同的位置就要點到哪裡，然後越唱越快的練習，搭配音樂很有趣，享受其中。	
12	03/23	Hine Ma Tov-以色列的民謠通常讓人感覺腳步想要跟著一起跳舞，在 MT 豐富的音樂性裡，包含許多以色列的歌曲。可以做 Circle Dance，搭配手搖鈴一起跳舞，也可以變成一首搖籃曲。	
13	03/30	No More Pie-Call and Response 覆頌的意思，你聽到什麼聲音反覆在唱誦一次，在 MT 歌曲裡面常常出現，也是這首歌曲很重要的詮釋。在家也可以試著改編歌詞，玩玩看。	
14	04/06	清明節停課	
15	04/13	Butterfly-這是一首溫柔的歌，可以用絲巾一起來詮釋，想像自己變成一隻蝴蝶，飛在森林花園中，跟好朋友一起唱歌跳舞轉圈圈，也很適合當搖籃曲。	

# 成人



打開心窗看世界，  
人生風景無限好。

——平安心語



## 《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	認識花卉選購與保鮮，基礎至技巧應用，表現出自然千變萬化的風趣，如入桃源仙境一般，課程生活化，學習由淺入深，享受花藝創作的樂趣。		
對象	成人		
時段	週一上午 09:30-11:30 二樓食農教室		
教材	教師自製教材		
學員自備	請自備花材剪刀、劍山、水盤、花袋等		
費用	單期花材費約 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	01/08	介紹華道池坊的主要花形體驗:自由花、生花的特性	
2	01/15	自由花：三角型基本插法，採用海綿及鐵線的技巧	
3	01/22	自由花：四角型插法，搭配花器、花材使用	
4	01/29	自由花：花材的點、線、面的表現手法	
5	02/05	生 花：植物生長姿態	
6	02/12	春節停課	
7	02/19	生 花：植物生長方向	
8	02/26	自由花：自由花常用的手法	
9	03/04	自由花：直立傾斜	
10	03/11	生 花：正風體，一種生，植物的初生美	
11	03/18	生 花：正風體，二種生，體現植物的自然生態	
12	03/25	生 花：正風體，三種生，三種花材變化配合	
13	04/01	生 花：正風體，運用配合花材的適當位置	
14	04/08	生 花：變化型生花，配木、除口、水際各種變化處理的技法	
15	04/15	立 花：正風體，正風體的介紹解說及示範作品	

## 《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	週一下午 14:00-16:00 二樓美勞教室		
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	材料費用 150 元		
推薦書目	1.書道技法 1.2.3 /杜忠誥/雄獅圖書股份有限公司 2.亞洲藝術/高木森/東大圖書公司 3.芥子園畫譜作者/李長蘅/華正書局		
週次	日期	活動內容	
1	01/08	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。	
2	01/15	介紹各式春聯的紙張種類與書寫形式(春聯、橫披、春條、斗方、門心)，並書寫出自我獨特的春聯。	
3	01/22	春聯藝術 1(組合字、春條、年畫)	
4	01/29	春聯藝術 2(七字對聯、單字吉語、年畫)	
5	02/05	春聯藝術 3(七字對聯、單字吉語、年畫)	
6	02/12	春節停課	
7	02/19	彩墨小風景描繪 1(毛筆的種類認識與可能性)	
8	02/26	彩墨小風景描繪 2	
9	03/04	彩墨小風景描繪 3	
10	03/11	彩墨小風景描繪 4	
11	03/18	古人有趣書寫記事的分享，感受生活中的書寫能量釋放與記錄，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。(畫仙板)	
12	03/25	植物的寫生 1(不同紙張的特性認識)	
13	04/01	植物的寫生 2	
14	04/08	植物的寫生 3	
15	04/15	植物的寫生 4	

## 《電影與文學賞析》

活動名稱	電影與文學賞析	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.文學與改編電影賞析與討論 2.大師系列影片賞析與討論 3.影展佳片介紹 4.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 二樓美勞教室		
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	01/03	「花樣年華」影片賞析及討論(上)	
2	01/10	「花樣年華」影片賞析及討論(下)	
3	01/17	「淑女鳥」影片賞析	
4	01/24	「紐約哈哈」影片賞析	
5	01/31	「NY 單身日記」影片賞析	
6	02/07	「男兒王」影片賞析	
7	02/14	春節停課	
8	02/21	「海鷗食堂」影片賞析	
9	02/28	228 紀念日停課	
10	03/06	「七武士」影片賞析及討論(上)	
11	03/13	「七武士」影片賞析及討論(下)	
12	03/20	「寄生上流」影片賞析及討論(上)	
13	03/27	「寄生上流」影片賞析及討論(下)	
14	04/03	「嬰兒轉運站」影片賞析及討論(上)	
15	04/10	「嬰兒轉運站」影片賞析及討論(下)	

## 《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 二樓食農教室		
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	01/03	選擇適合自己的相機	
2	01/10	人像攝影	
3	01/17	舞台攝影	
4	01/24	閃光燈的使用方法	
5	01/31	旅遊紀實攝影	
6	02/07	自然景觀攝影《一》	
7	02/14	春節停課	
8	02/21	自然景觀攝影《二》	
9	02/28	228 紀念日停課	
10	03/06	煙火拍攝的技巧	
11	03/13	光圈與快門的運用	
12	03/20	如何整理自己的照片《一》	
13	03/27	如何整理自己的照片《二》	
14	04/03	自然生態攝影	
15	04/10	夜間攝影	

## 《有氧健康律動》

活動名稱	有氧健康律動	授課講師	秦培淞老師
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解規律運動的重要性</li> <li>2. 能夠開心地享受其中</li> <li>3. 透過課程能夠正確的使用器材</li> <li>4. 達成運動生活化</li> </ol>		
活動簡介	課程內容包含心肺有氧、肌力肌耐力、動靜態平衡及伸展複合式等的訓練，搭配甜甜圈、彈力帶等輔具的使用。		
對象	成人		
時段	週三下午 14:00-16:00 二樓靜心教室		
教材	彈力帶，甜甜圈		
學員自備	水壺、毛巾、適合運動的服裝		
費用	無		
推薦書目	無		
週次	日期	活動內容	
1	01/03	初階有氧暖身、活力甜甜圈手眼協調、下肢肌力訓練、全身性伸展	
2	01/10	初階有氧暖身、活力甜甜圈雙人練習、上肢肌力訓練、全身性伸展	
3	01/17	甜甜圈有氧暖身、甜甜圈核心肌力訓練、甜甜圈全身性伸展	
4	01/24	甜甜圈有氧暖身、甜甜圈敏捷性訓練、下肢訓練、甜甜圈全身性伸展	
5	01/31	站姿有氧暖身、上肢訓練、全身性伸展	
6	02/07	站姿有氧暖身、核心肌群訓練、全身性伸展	
7	02/14	春節停課	
8	02/21	初階有氧暖身、彈力帶下肢力訓練、全身性伸展	
9	02/28	228 紀念日停課	
10	03/06	初階有氧暖身、彈力帶雙人上肢肌力訓練、全身性伸展	
11	03/13	站姿有氧暖身、核心肌力訓練、全身性伸展	
12	03/20	站姿有氧暖身、敏捷性訓練、彈力帶雙人下肢訓練、全身性伸展	
13	03/27	站姿有氧暖身、彈力帶縱合訓練、全身性伸展	
14	04/03	站姿有氧暖身、彈力帶核心肌群訓練、全身性伸展	
15	04/10	課程總複習	

## 《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，讓創意的面相更加多元，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	以中國文字為課程主體，透過文字結構的拆解和組合，由”引畫入畫”的過程創造有別於傳統書法作品的視覺感受。本期課程將加入更多水墨變化的技巧。		
對象	成人		
時段	週四上午 09:30-11:30 二樓美勞教室		
教材	現場揮毫示範		
學員自備	毛筆、墨汁、鎮尺、碟子、筆記本、硬筆		
費用	紙張與其他材料由班級統一採購		
推薦書目	奚南薰篆書傳、各體書法歷代參考書體		
週次	日期	活動內容	
1	01/04	筆、墨、紙 特性解說示範(一)	
2	01/11	筆、墨、紙 特性解說示範(二)	
3	01/18	墨色的調配方法(一)-濃、淡、乾、溼	
4	01/25	墨色的調配方法(二)-筆與墨的搭配運用	
5	02/01	基本筆觸練習-平筆、立筆、斜曲	
6	02/08	春節停課	
7	02/15	濃、淡墨的線性創作練習(一)	
8	02/22	濃、淡墨的線性創作練習(二)	
9	02/29	濃、淡墨的造型創作練習(一)	
10	03/07	濃、淡墨的線性創作練習(二)	
11	03/14	主題文字與濃淡墨的綜合運用(一)	
12	03/21	主題文字與濃淡墨的綜合運用(二)	
13	03/28	作品實體創作與賞析(一)	
14	04/04	清明節停課	
15	04/11	作品實體創作與賞析(二)	

## 《舒心療癒和諧粉彩》

活動名稱	舒心療癒和諧粉彩	授課講師	王智芬老師
活動目標	藉由簡單的方法及生活中容易取得的材料，就可以運用指尖塗抹出美麗的作品，只要願意嘗試，相信自己，依照老師循序漸進的教學、運用簡單的技巧，讓您自然而然的進入和諧粉彩的世界，創造出令人驚艷的作品。繪畫其實是與自己的對話，在整個學習過程中能夠自我覺察，達到身心的放鬆，尤其適合步調節奏愈來愈快的這個社會的每一個人，它是一個很好平衡身心、藝術創作的休閒活動。		
活動簡介	源自於日本，由細谷典克先生 2002 年創辦，並且成立了「日本粉彩希望協會」(Japan Pastel Hope Art Association 簡稱 JPHAA)，是一套容易學習、幫助人們放鬆，並且有趣的繪畫方式，無須繪畫基礎，簡單、舒心療癒的美麗藝術，帶給人們希望與肯定。		
對象	成人		
時段	週四上午 09:30-11:30 二樓食農教室		
教材	教師自製教材		
學員自備	1.硬式粉彩條 (可參考雄師廠牌) 2.鉛筆 3.黑筆 4.白色水漾筆 5.棉花棒數支 6.美工刀 7.切割墊 8.軟橡皮擦 9.一般橡皮擦(硬) 10.濕抹布 (可用濕紙巾取代) 11.乾抹布 (可用衛生紙取代) 12.透明膠帶 (台製 1.5cm 寬) 13.紙袋(裝垃圾用的)		
費用	紙張與共用工具由班級統一購買，本期材料費總計 300 元(多退少補)		
推薦書目	無		
週次	日期	活動內容	
1	01/04	相見歡、自我介紹、認識日本和諧粉彩、起源、精神與材料介紹。 使用刀片的技巧，運用手指頭塗塗抹抹，熟悉粉彩的特性，完成 1 張作品。	
2	01/11	緣份：運用手指頭塗抹讓粉彩均勻上色、做出球狀漸層的立體感，讓粉彩浪漫的在指間流動，利用簡單型板製造效果，並練習貼膠帶，完成 1 張作品。	
3	01/18	樹：練習貼膠帶的技巧、製造漸層立體感、做出立體的影子、利用簡單型板製造效果，完成 1 張作品。	
4	01/25	花朵的祝福：運用現成的版型與粉彩結合，練習割 S 型板，完成 1 張作品。	
5	02/01	書籤：印章好好玩，結合春節喜慶的印章產生更豐富多元的畫面效果，完成 2 張書籤。	
6	02/08	春節停課	
7	02/15	蒲公英的旅行：軟橡皮、黑筆的運用。	
8	02/22	散落：自己做型版，硬橡皮、軟橡皮的運用。	
9	02/29	復古風格小花朵：如何運用皺掉的紙，讓它重生。	
10	03/07	海豚嬉戲：自己做型版，製造漸層立體感，加上水漾筆的運用。	
11	03/14	蝶舞：自己做型版，運用扁疏子，製造背景效果。	
12	03/21	寧靜·夜：運用棉花棒畫樹技巧，並做出夜景的效果。	
13	03/28	山水畫：粉彩畫也可以做出山水畫的效果。	
14	04/04	清明節停課	
15	04/11	童話：自己做型版，製作出倒影的效果。	

## 《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 二樓美勞教室		
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	01/04	講述素描簡史、定義及範圍；素描材料運用。	
2	01/11	幾何石膏，如何畫出正確的輪廓比例。	
3	01/18	六角球體石膏，呈現黑、白、灰的明度調子。	
4	01/25	方形、圓形、圓柱形、立體感與筆觸的關聯性。	
5	02/01	瓶瓶罐罐，構圖應注意的重點講解。	
6	02/08	春節停課	
7	02/15	三色水果，色彩學在素描中扮演的角色。	
8	02/22	不銹鋼壺與水果，如何表達出物體的質感。	
9	02/29	玻璃花瓶，透明感應從何處著手描繪。	
10	03/07	牛奶盒與三明治，方盒的立體與外盒圖案巧妙結合。	
11	03/14	窗景花卉，花朵與葉，精細結構論述。	
12	03/21	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	03/28	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	04/04	清明節停課	
15	04/11	酒瓶與玻璃杯；如何畫出透明感的層次。	

## 《生活園藝》

活動名稱	生活園藝	授課講師	曹明利、游象君、郭欣宜、楊文卿老師
活動目標	透過認識農業與環境關係，提升友善農業與生態環境永續支持。		
活動簡介	透過園藝活動及植物栽培與管理為媒介，進行栽培、修剪管理、盆栽組合及創意手作，作為與自然對話的初始，達到以園藝活動為療癒的目的。		
對象	成人		
時段	週四下午 14:00-16:00 二樓食農教室		
教材	依課程進度		
學員自備	依課程需求		
費用	材料費約 1,000 元(多退少補)		
推薦書目	《你的心，就讓植物來療癒》及相關盆栽組合書籍		
週次	日期	活動內容	
1	01/04	課程介紹及概論說明	
2	01/11	園藝植物分類與利用	
3	01/18	園藝植物與栽培	
4	01/25	年節花卉盆栽組合	
5	02/01	居家環境布置	
6	02/08	春節停課	
7	02/15	室內清淨植物	
8	02/22	花果藝術創作	
9	02/29	苔球製作	
10	03/07	微型綠雕創作	
11	03/14	蕨類上板栽培	
12	03/21	多肉植物盆栽組合	
13	03/28	香草植物	
14	04/04	清明節停課	
15	04/11	作品成果展示	

## 《水彩》

活動名稱	水彩	授課講師	張崑清老師
活動目標	水彩畫工具材料簡單方便，適合繪畫學習的入門，並且作業時間短可以快速驗收成果。本教學的目標在使水彩畫成為學習者生活休閒的活動，助益精神層次的提升。		
活動簡介	課程進行由淺入深，由教師講解示範，學員練習兩者並行。內容包括工具材料介紹，色彩認識，混色、靜物、風景等練習。		
對 象	成人		
時 段	週五上午 09:30-11:30 二樓美勞教室		
教 材	教師自編		
學員自備	顏料、紙張、水彩筆等		
費 用	工具可自行購買或班級統一代購		
推薦書目	無		
週次	日期	活動內容	
1	01/05	課程介紹與繪畫工具材料之準備	
2	01/12	講述色彩之明度、彩度、色相等基本常識	
3	01/19	如何利用色彩製造立體感	
4	01/26	色彩練習	
5	02/02	教師示範（靜物個別練習）	
6	02/09	春節停課	
7	02/16	學員課堂練習	
8	02/23	教師示範與講解	
9	03/01	習作檢討	
10	03/08	課堂靜物寫生	
11	03/15	習作觀摩與檢討	
12	03/22	教師示範與講解	
13	03/29	學員習作觀摩與檢討	
14	04/05	清明節停課	
15	04/12	期末總結	

## 《增肌伸展律動》

活動名稱	增肌伸展律動	授課講師	琵塔琪老師
活動目標	老師是復健物理治療師，以復健醫學和運動治療學為基礎，加上在神經肌肉骨骼系統的物理治療臨床經驗，指導健康醫學觀念，再搭配各種正確安全的健脊養身操、肌力鍛鍊、伸展操，喚醒深層肌肉，強健脊椎鍛鍊四肢，讓學員全身動起來，肌力與柔軟度均衡鍛鍊，協助恢復功能與減緩疼痛復發，以擁有更健康的身體。		
活動簡介	藉由每次上課的健康講解加上均衡運動，學員可以學習到帶著走的健康觀念，學員可以成為自己的健康自療師，對自己身體的不良體態更敏感，從而在生活中落實及推廣健康運動概念，讓自己及家人朋友更健康。 每堂課包含：物理治療筋骨健康醫學解說，脊椎律動+全關節健身操+肌力肌耐力訓練+拉筋伸展 練習與指導。		
對象	成人		
時段	週五下午 14:00-16:00 二樓美勞教室		
教材	教師自編		
學員自備	彈力帶		
費用	可自行購買或班級統一代購\$220/條		
推薦書目	琵塔琪 物理治療師~筋骨健康園地 <a href="https://pitachihealth.weebly.com/">https://pitachihealth.weebly.com/</a>		
週次	日期	活動內容	
1	01/05	相見歡 / 健脊伸展 課程介紹，健脊操、伸展運動。	
2	01/12	基礎健脊伸展肌力練習 暖身組合、全關節律動、放鬆伸展運動。	
3	01/19	強化腰椎骨盆運動 骨盆運動，活化深層腹肌，暖身組合、全關節律動與伸展鬆筋。	
4	01/26	肩頸背靈活舒展 靈活肩頸背，減少肩頸上背痠痛。暖身組合、肩頸背筋膜舒壓動作。	
5	02/02	核心肌群與腿肌鍛鍊 臀肌與內外側大腿肌肉鍛鍊；暖身組合、腰腿筋膜舒壓動作。	
6	02/09	春節停課	
7	02/16	腰髖靈活強化運動 組合腰髖關節靈活運動，好走路，不痠痛，脊椎與下肢更強壯。	
8	02/23	背肌強化美背挺背 強化背肌，以改善體態，避免駝背，遠離痠痛；全關節強化運動、舒筋伸展。	
9	03/01	拉筋伸展放鬆體適能 全身拉筋伸展操，靈活關節，釋放神經緊繃，減少肌肉拉傷。	
10	03/08	脊椎平衡肌力強化 脊椎兩側肌力平衡鍛鍊，全關節律動、組合肌力肌耐力鍛鍊。	
11	03/15	腰膝強健運動抗退化 強化腰膝臀腿肌力肌耐力訓練、伸展舒壓運動；並學習居家簡易膝運動。	
12	03/22	腰踝靈活穩定鍛鍊 強化腰踝靈活平衡穩定力、核心鍛鍊、舒筋伸展；並學習居家簡易踝運動。	
13	03/29	社區服務學習：經驗分享討論、肢體有氧肌力伸展運動	
14	04/05	清明節停課	
15	04/12	回顧、複習與分享本學期的練習	

# 關聖帝君傳世明訓

