臺南市善化區圖書館105年上半年藝文推廣活動簡章

一 、**宗　　旨**：為提升區民生活品質，倡導正當休閒活動，鼓勵區民善用圖書館資源，推廣圖書館利用教育，進而充實生活內涵，提昇民眾素養，建立祥和書香社會。

二、**主辦單位**：臺南市善化區公所

三、**承辦單位**：善化區圖書館

四、**期　　間**：105 年 1-6 月

五、**報名方式**：參加者請至圖書館服務台報名(不受理預先電話報名或要求預留名額)

六、**報名地點**：善化區圖書館 3 樓(台南市善化區中山路 377 號 3 樓) (電話：06-5810299)

七、**活動地點**：如下表

八、**各項活動對象、費用及招收人數**：如下表

活動名稱	日　期	時 間	地 點	對象	費用及招收人數	上課日期	備　　註
快樂學習集點活動	105 年 1~6 月	每週一至週日 8:30 至 16:30	圖書館 3 樓兒童書庫區	有興趣兒童	費用：全免 參加人數：不限 獎勵：以圖書館現場集點辦法為準	無	內容(下述二點皆可參加集點活動)： 1.參加本館所舉辦之表演藝術、閱讀推廣、影片欣賞、志工爸媽說故事、研習等藝文活動。 2.介紹親朋好友辦理借閱證者。 ◎點數計算辦法： 1.凡辦理借閱證者(含介紹人)每人給 3點。一次借閱圖書三冊者給予 1 點。 借閱圖書於還書時繳交讀書心得者，每篇 1 點（同本書不得重複繳交，讀書心得由圖書館統一保管，圖書館並有展覽、攝影、刊登及出版等權益）。 參加圖書館各項活動，二小時以內給予 1 點認證，二小時以上給予 2 點認證（同一活動不可重複登入，一場次最多登錄 2 點）。 2.集點需由圖書館簽章，否則點數不予計算。 ◎獎項以現場為主，一經兌換即不可更換。
小博士信箱	105 年 1~6 月	每週一公佈題目及公佈上週答案	圖書館 3 樓兒童書庫區	有興趣兒童	獎勵：以圖書館現場集點規則為準	無	1.凡公、私立小學學生皆可參加。 2.本館閱覽室各類圖書為範圍。 3.每週一公佈題目及公佈上週答案及答對者名單(分低、中、高年級)。 4.獎勵辦法：每答對一題，給予集點 2 點，累積一定點數後，可兌換獎品乙份。 ◎獎項以現場提供為主，一經兌換即不可更換。
愛的書庫閱讀活動	105 年 1~6 月	每週一至週五	臺南市轄區內國小	師生	費用：全免 參加人數：不限	無	活動內容及方式： 1.以班為單位，向圖書館辦理「班級借閱證」方式借閱。 2.辦證方式：請單位負責人或指定管理人備妥身分證影印本，至圖書館服務台填寫申請書一份辦理即可。 3.圖書館備有書箱，每箱備有 40 本書，以箱為單位出借圖書。 4.每班每次可借閱 2~3 箱，借閱期間為 2 個月。 5.借閱辦理完畢後由館方送達指定地點，還書時亦同。 6.借閱期限到期，借閱班級可自行交換書箱，僅須向圖書館櫃檯辦理互借程序（請事先電話聯繫）即可。
班訪	105 年 1~6 月	每週一至週日 8:30 至 16:30	圖書館 3 樓	幼稚園至小六之班級或外籍配偶班	費用：全免 參加人數：以班為單位提出申請	無	1.目的：善化區圖書館為推廣圖書館利用及增進民眾認識圖書館，特訂定本要點。 2.對象：凡公私立中、小學、幼稚園、托兒所、補習班、課輔班及外配班等皆可提出申請，申請時以班級為單位，由任課老師代表申請。 3.申請方式：請任課老師於預定班訪日一周前，以電話或傳真方式，提出申請(申請表可上圖書館網站直接下載)。 4.實施方式 (1)班訪活動原則以於圖書館內進行解說。 (2)班訪內容為圖書館所提供之各項服務，申請者可視其需求於申請表上填選。
志工爸媽說故事	105 年 1~6 月	每週日 9:30 至 10:30	圖書館 3 樓 0-5 歲嬰幼兒閱讀區	有興趣民眾	費用：全免 參加人數：不限	無	◎參加志工爸媽說故事活動後，可於「榮譽集點卡」蓋善化圖書館集點章 1 點。
電影欣賞	105 年 1~6 月	每週日 14:00 至 16:00	圖書館 4 樓 A 教室	有興趣民眾	免費觀賞	無	◎每月公佈片名 ◎參加「電影欣賞」活動者，可於「榮譽集點卡」蓋善化圖書館集點章 2 點。
春聯贈送活動	105 年 1 月 10 日 (星期日)	09:00-12:00	善化區內 12 處地點	有興趣民眾	費用：全免 參加人數：約 1,300 人	105 年 1 月 10 日 (星期日) 09:00-12:00	由圖書館書法班老師帶領書法班約 60 位學員於 12 處活動地點現場揮毫書寫春聯，供有興趣民眾索取。
中醫保健講座	105 年 3 月 13 日 (星期日)	10:00-12:00	圖書館 4 樓 A 教室	有興趣民眾	費用：全免 參加人數：80 人	105 年 3 月 13 日 (星期日) 10:00-12:00	邀請本地中醫診所何泓銳院長演講，分享注重養生的生活態度及飲食方式，可以達到個體心靈健康效益。
愛的書庫到校園演講活動	105 年 4 月擇 1 日辦理	早上或下午 2 小時	善化區內國小	現為國小學生	費用：全免 參加人數：2 場共 80 人	105 年 4 月擇 1 日至學校辦理	聘請講師至有借閱愛的書庫書籍的學校演講，提升閱讀風氣。
母親節活動-媽媽寶寶一起扭	105 年 5 月 1 日 (星期日)	10:00-12:00	圖書館 4 樓 C 教室	親子一組(指家長 1 位，子女指 2 歲以上至 6 歲以下)	費用：全免 參加人數：20 組共 40 人	105 年 5 月 1 日 (星期日) 10:00-12:00	配合母親節，邀請有經驗的律動老師，帶領父母和小朋友一起度過健康又快樂的溫馨時光。

樂齡族健康講座	105 年 6 月 18 日 (星期六)	10:00-12:00	圖書館 4 樓 A 教室	有興趣民眾	費用：全免 參加人數：80 人	105 年 6 月 18 日 (星期六) 10:00-12:00	邀請講師演講，為樂齡族提供培育身心靈的認知並兼具知性與感性的學習觀及正確樂觀的生活態度，達到個體心靈健康效益。
藝文研習班							
靜心靜坐班	105 年 1~3 月 (第一期) 105 年 4~6 月 (第二期)	每週一 19:30~21:00	圖書館 4 樓 A 教室	有興趣民眾	費用：費用全免 參加人數：40 人	**每週一 19:30-21:00 惟 2/8 一、4/4 一等 2 個節日不上課**	指導：葉金田老師
育麟讀書會	105 年 1~3 月 (第一期) 105 年 4~6 月 (第二期)	每週三 19：30 至 21：00	圖書館 4 樓 E 教室	幼稚園至國小六年級生	費用：全免 參加人數：30 人	**每週三 19:30-21:00 惟 2/10 三春節不上課**	指導：讀經志工老師團 新生詳問課程可電洽林老師 0933-276-521 讀經好處：兒童讀經能訓練兒童的記憶力，收束兒童的玩動心，增進專注力、學習力、解力、表達力、提高中文說話、閱讀、寫作能 力，更可以在默默之中啟發人生智慧，促成人格的全面影響。
合唱班	105 年 1~3 月 (第一期) 105 年 4~6 月 (第二期)	每週二 19:00 至 21:00	圖書館 4 樓 A 教室	歌唱有興趣者	每三個月一期 每一期：12 堂 費用：1,200 元 參加人數：24 人(至多可報名至 30 人)	課程指導：張雪莉老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 5、12、19、26 日 ◎2 月 2、16、23 日 ◎3 月 1、8、15、22、29 日 (第二期) ◎4 月 12、19、26 日 ◎5 月 3、10、17、24、31 日 ◎6 月 7、14、21、28 日	課程指導：張雪莉老師 問課程可電洽岳小姐 0938-489-123 瞭解 課程內容： 唱歌的根本-自然順暢的呼吸、呼吸器官的協調合作、氣息力度的控制、自然歌唱的發聲原理、器官與聲帶的三度空間活動、音質鑑別、聲區轉換與起音、自然歌唱法與共鳴、共鳴器官與聲區、共鳴的應用及理論、共鳴與吐字。 歌唱三聲區：地聲、裡聲、頭聲。聲樂-人生演奏的音樂-器樂的根本。聲量的變化-漸強漸弱唱法。連音、頓音、顫音的練習及應用。基礎樂理的重要性。基礎樂理的課程綱要。視唱基本能力訓練。聽覺的陶冶。發聲的矯正與聲音的維護。發聲器官的疾病。歌唱的姿勢表情與動作。歌曲的詮釋。歌唱與移調。
成人書法班 (午班)	105 年 1~3 月 (第一期) 105 年 4~6 月 (第二期)	每週三 14:30 至 16:30	圖書館 4 樓 A 教室	年滿 18 歲以上	每三個月一期 每一期：12 堂 費用：2,000 元 參加人數：20 人(至多可報名至 22 人)	課程指導：汪崇楹老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 6、13、20、27 日 ◎2 月 3、17、24 日 ◎3 月 2、9、16、23、30 日 (第二期) ◎4 月 6、13、20、27 日 ◎5 月 4、11、18、25 日 ◎6 月 1、8、15、22 日	課程指導：汪崇楹老師 課程內容： 由行書入門，再進入楷、草、隸、篆各書體，以及書論。
成人書法班 (晚班)	105 年 1~3 月 (第一期) 105 年 4~6 月 (第二期)	每週三 18:30 至 20:30	圖書館 4 樓 A 教室	年滿 18 歲以上	每三個月一期 每一期：12 堂 費用：2,000 元 參加人數：20 人(至多可報名至 22 人)		
拼布家飾班	105 年 1~3 月 (第一期) 105 年 4~6 月 (第二期)	每週五 19:00 至 21:00	圖書館 4 樓 E 教室	有興趣民眾	每三個月一期 每一期：12 堂 費用：2,000 元 參加人數：11 人	課程指導：王奕蓁老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 8、15、22、29 日 ◎2 月 5、19、26 日 ◎3 月 4、11、18、25 日 (第二期) ◎4 月 1、8、15、22、29 日 ◎5 月 6、13、20、27 日 ◎6 月 3、17、24 日	課程指導：王奕蓁老師 06-5710463 拼布家飾班課程內容： 1.針包 2. 零錢包 3.鉛筆袋 4. 手提袋 **◎因 1/1(五)元旦休館，本次課程於以下 2 個時間補課：** **1/8 五上 18:00-21:00(前加 1 小時)** **1/15 五上 18:00-21:00(前加 1 小時)**
兒童美術班 A 班	105 年 1~3 月 (第一期) 105 年 4~6 月 (第二期)	每週六 09:00 至 10:30	圖書館 4 樓 E 教室	幼稚園大班至小六	每三個月一期 每一期：10 堂 費用：2000 元 參加人數：12 人	課程指導：楊慧華老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 2、9、16、23 日 ◎2 月 6、20、27 日 ◎3 月 5、12、19 日 (第二期) ◎4 月 2、9、16、23、30 日 ◎5 月 7、14、21、28 日 ◎6 月 4 日	課程指導：楊慧華老師 學歷：長榮大學美術學系畢業 創意美術班課程內容： 妮基娜娜-塑造新體驗.紙漿塑造.壓克力彩繪、彩繪完成。2.怪獸共和國/關於年獸…蠟筆水彩。3.植物白描-彩墨、鉛筆寫生構圖、2.彩墨浮水印、墨線填色.水拓。4.夏卡爾的藝想世界-藝術家介紹構圖引導、蠟筆水彩底稿完成、上色完成 。
兒童美術班 B 班		每週六 10:30 至 12:00					

用電腦學日文班	105 年 1~3 月 (第一期) 105 年 4~6 月 (第二期)	每週二、四 19:00 至 20:30	圖書館 4 樓 E 教室	有興趣民眾	每三個月一期 一期：24 堂 費用：2,100 元 參加人數：20 人(滿 15 人開班)	課程指導 ： 蔡清祥老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 5、7、12、14、19、21、26、28 日 ◎2 月 2、4、16、18、23、25 日 ◎3 月 1、3、8、10、15、17、22、24、29、31 日 (第二期) ◎4 月 7、12、14、19、21、26、28 日 ◎5 月 3、5、10、12、17、19、24、26、31 日 ◎6 月 2、7、14、16、21、23、28、30 日	課程指導 ： 蔡清祥老師 0988-754-621 **課程內容： (本研習班未提供電腦研習及操作，上課方式係由老師以自編講義授課，學員於上課時歡迎自備筆電當場使用，也可以課後回家，再使用電腦複習)** １、學員問卷調查（學習動機與期待目標）攸關今後課堂設計。 ２、台灣歷史當中的日本語文淵源。 ３、片假名的由來。 ４、平假名的由來。 ５、基礎發音中的（清音/濁音/半濁音/拗音/長音/促音/撥音）。 ６、個人電腦中的日文輸入設定與使用方法。 ７、漢字的日式讀音（音讀與訓讀）。 ８、漢字日式讀音的練習（含學員名字的日式讀音）。 ９、日本小學一年級生所學到的漢字。 １０、基本文型與各類助詞的用法。 １１、日常招呼用語。 １２、日文常用名詞、代名詞（こ、そ、あ、ど）。 １３、日本重要地名／姓氏／稱呼等用詞。 １４、日本中數字／時間／日期等用詞。 １５、日本稱呼等用語。 １６、日文常用形容詞單字。 １７、日語廣播試聽。 １８、日文短文及說明書讀解。 １９、日本童謠欣賞。(全程穿插６首) ２０、日本演歌欣賞。(全程穿插３首) ２１、日文 Youtube 網站瀏覽。 ２２、日文字典翻譯網站的使用。 ２３、日文旅遊網站的使用。 ２４、日語電視節目欣賞。

心靈瑜珈篇

活動名稱	日　期	時 間	地 點	對象	費用及招收人數	上課日期	備　　註
心靈瑜珈 基礎班Ａ班	105 年 1~6 月 (第一期：1-2 月) (第二期：3-4 月) (第二期：5-6 月)	每週一、三 08:00 至 09:30	圖書館 4 樓 C 教室	有興趣的民眾	每兩個月一期 每一期：16 堂課 費　用：每期 1,300 元 人　數：17 人(至多可報名至 20 人)(滿 17 人開班) 瑜伽墊及服裝費用 學員自理	課程指導：陳碧玉老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 4、6、11、13、18、20、25、27 日 ◎2 月 1、3、15、17、22、24 日 (第二期) ◎3 月 2、7、9、14、16、21、23、28、30 日 ◎4 月 6、11、13、18、20、25、27 日 (第三期) ◎5 月 2、4、9、11、16、18、23、25、30 日 ◎6 月 1、6、8、13、15、20、22 日	課程指導：陳碧玉老師　0919-145-072 在心靈瑜珈中，專注呼吸很重要，控制呼吸能使筋骨適當伸展，求身體平，內在體能變好，身體含量及活力也會讓心理獲得平靜，自由掌握情緒這就是心靈瑜珈。 不管你是忙碌一族，還是懶人一族只要把握『天天十分鐘，勝過一小時』的原則，持之以恆，就能享用瑜珈帶給你的健康與青春 **◎因 2/8(一)及 2/10(三)春節期間休館，心靈瑜珈基礎班 A 班(第一期)於以下 4 個時間補課：** **1/4(一)上 08:00-10:15(後加 45 分鐘)** **1/11(一)上 08:00-10:15(後加 45 分鐘)** **1/18(一)上 08:00-10:15(後加 45 分鐘)** **1/25(一)上 08:00-10:15(後加 45 分鐘)**
心靈瑜珈 基礎班Ｂ班	105 年 1~6 月 (第一期：1-2 月) (第二期：3-4 月) (第二期：5-6 月)	每週五 18:30 至 20:00	圖書館 4 樓 C 教室	有興趣的民眾	每兩個月一期 每一期：8 堂課 費　用：每期 700 元 人　數：17 人(至多可報名至 19 人)(滿 17 人開班) 瑜伽墊及服裝費用 學員自理	課程指導：陳碧玉老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 8、15、22、29 日 ◎2 月 5、19、26 日 (第二期) ◎3 月 4、11、18、25 日 ◎4 月 1、8、15、22 日 (第三期) ◎5 月 6、13、20、27 日 ◎6 月 3、10、17、24 日	**◎因 1/1(五)元旦及 2/12(五)春節休館，心靈瑜珈基礎班 B 班(第一期)於以下 2 個時間補課：** **1/8(五)上 18:30-20:45(後加 45 分鐘)** **1/15(五)上 18:30-20:45(後加 45 分鐘)**

基礎瑜珈篇							
活動名稱	**日　期**	**時 間**	**地 點**	**對象**	**費用及招收人數**	**上課日期**	**備　　註**
基礎瑜珈 A	105 年 1~6 月 (第一期：1-2 月) (第二期：3-4 月) (第二期：5-6 月)	每週二、四 08:00 至 09:30	圖書館 4 樓 C 教室	有興趣的民眾	每兩個月一期 每一期：16 堂課 費　用：1,200 元 人　數：22 人(至多可報名至 30 人) 瑜珈墊及服裝費用學員自理	課程指導：陳美燕老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 5、7、12、14、19、21、26、28 日 ◎2 月 2、4、16、18、23、25 日；3 月 1、3 日 (第二期) ◎3 月 8、10、15、17、22、24、29、31 日 ◎4 月 7、12、14、19、21、26、28 日；5 月 3 日 (第三期) ◎5 月 5、10、12、17、19、24、26、31 日 ◎6 月 2、7、14、16、21、23、28、30 日	◎課程指導：陳美燕老師　0921-479-468 “瑜珈”不只是一種運動，而是一種生活的新態度，在繁忙紛擾的都會中，不妨找個寧靜的時刻，從瑜珈中最基本的呼吸做起，溫柔平和的來段身、心、靈的約會，你將會發現一個充滿自信、綻放風采的自己，瑜珈與您有約。 “瑜珈”是生活的新態度，是自信；是風采；是美麗的起源，是真、善、美、信、望、愛、的動力。是身、心、靈的中心點，生活瑜珈化，瑜珈生活化，堅持由內而外的美，堅持自然與健康；邀請您一起體驗創新的瑜珈生活美學。
瑜珈 C-1	105 年 1~6 月 (第一期：1-2 月) (第二期：3-4 月) (第二期：5-6 月)	每週二、四 18:00 至 19:30	圖書館 4 樓 C 教室	有興趣的民眾	每兩個月一期 每一期：16 堂課 費　用：每期 1,200 元 人　數：22 人(至多可報名至 30 人) 瑜珈墊及服裝費用學員自理		
瑜珈 C-2	105 年 1~6 月 (第一期：1-2 月) (第二期：3-4 月) (第二期：5-6 月)	每週二、四 19:40 至 21:10	圖書館 4 樓 C 教室	有興趣的民眾	每兩個月一期 每一期：16 堂課 費　用：每期 1,200 元 人　數：22 人(至多可報名至 30 人) 瑜珈墊及服裝費用學員自理		
瑜珈 D	105 年 1~6 月 (第一期：1-2 月) (第二期：3-4 月) (第二期：5-6 月)	每週六、日 08:30 至 10:00	圖書館 4 樓 C 教室	有興趣的民眾	每兩個月一期 每一期：16 堂 費　用：1,200 元 人　數：22 人(至多可報名至 30 人) 瑜珈墊及服裝費用學員自理	課程指導：陳美燕老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 2、3、9、10、16、17、23、24、30、31 日 ◎2 月 6、20、21、27 日 (第二期) ◎3 月 5、6、12、13、19、20、26、27 日 ◎4 月 2、3、9、10、16、17、23、24 日 (第三期) ◎5 月 1、7、8、14、15、21、22、28、29 日 ◎6 月 4、5、12、18、19、25、26 日	◎課程指導：陳美燕老師　0921-479-468 “瑜珈”不只是一種運動，而是一種生活的新態度，在繁忙紛擾的都會中，不妨找個寧靜的時刻，從瑜珈中最基本的呼吸做起，溫柔平和的來段身、心、靈的約會，你將會發現一個充滿自信、綻放風采的自己，瑜珈與您有約。 “瑜珈”是生活的新態度，是自信；是風采；是美麗的起源，是真、善、美、信、望、愛、的動力。是身、心、靈的中心點，生活瑜珈化，瑜珈生活化，堅持由內而外的美，堅持自然與健康；邀請您一起體驗創新的瑜珈生活美學。 **◎因 2/13(六)及 2/14(日)春節期間休館，瑜珈 D 班於以下 4 個時間補課：** **2/6(六)上 08:30-10:45(後加 45 分鐘)** **2/20(六)上 08:30-10:45(後加 45 分鐘)** **2/21(日)上 08:30-10:45(後加 45 分鐘)** **2/27(六)上 08:30-10:45(後加 45 分鐘)**
健康活力有氧、強力塑身瑜珈提斯篇							
健康 活力有氧 (早班)	105 年 1~6 月 (第一期：1-2 月) (第二期：3-4 月) (第二期：5-6 月)	每週 二、四 9:40 至 11:10	圖書館 4 樓 C 教室	有興趣的民眾	每兩個月一期 每一期：16 堂 報名費：2,000 元 人　數：12 人(不超收) (滿 12 人開班) 瑜珈墊及服裝費用學員自理	課程指導：李佩玲(向筠)老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 5、7、12、14、19、21、26、28 日 ◎2 月 2、4、16、18、23、25 日；3 月 1、3 日 (第二期) ◎3 月 8、10、15、17、22、24、29、31 日 ◎4 月 7、12、14、19、21、26、28 日；5 月 3 日 (第三期) ◎5 月 5、10、12、17、19、24、26、31 日 ◎6 月 2、7、14、16、21、23、28、30 日	課程指導：李佩玲(向筠)老師　0927-526-262 新生報名請電洽老師諮詢課程內容 《基礎有氧》 1.將有氧舞蹈近 25 個舞步，反覆分次練習 Ex:踏步 March,踏併 Step touch,後勾 Leg curl,抬膝 Kneeup,踩抬膝 ,麻花 Grapevine。Ex:V 字步 V-step,曼波 Mambo,曼波恰恰,Mambo chacha,Touch tap。Ex:踩點麻花步,Jazzsquare/box step,抬膝 Repeater. 再逐次加上組合訓練。Ex:Walkthreetap,跨步抬膝 Step knee,滑步 Shuffle,Chasse,屈蹲步.。 2.基本舞步熟悉後 ,再以綜合式舞蹈及有氧舞步進行多元性組合跳出完整舞蹈 3.舞蹈舞步初期以(低強度)、有初級概念後再以(中強度)、漸熟悉後再以(高強度)提昇心肺訓練及鍛練手臂 ,腿,腰,臀部等肌力運動 4.動作串連,於舞蹈中帶入不同元素與風格舞蹈 ,以有氧舞步為主 ,結合爵士、New jass 等不同元素之舞蹈強化軀幹核心訓練及提升心肺以促進新陳代謝為目的。

強力塑身 瑜珈提斯 (午班)	105 年 1~6 月 (第一期：1-2 月) (第二期：3-4 月) (第二期：5-6 月)	每週 二、三 14:30 至 16:00	圖書館 4 樓 C 教室	有興趣的民眾	每兩個月一期 每一期：16 堂 費　用：2,000 元 人　數：13 人(不超收)(滿 12 人開班) 瑜珈墊及服裝費用學員自理	課程指導：李佩玲(向筠)老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 5、6、12、13、19、20、26、27 日 ◎2 月 2、3、16、17、23、24 日；3 月 1、2 日 (第二期) ◎3 月 8、9、15、16、22、23、29、30 日 ◎4 月 6、12、13、19、20、26、27 日；5 月 3 日 (第三期) ◎5 月 4、10、11、17、18、24、25、31 日 ◎6 月 1、7、8、14、15、21、22、28 日	課程指導：李佩玲(向筠)老師 0927-526-262 新生報名請電洽老師諮詢課程內容 1.《有氧舞蹈》:強力瑜珈 Power Yoga 就是透過一連串不停的瑜珈動作以及配合與呼吸相關聯的動作 (Vinyasa)，或是運用呼吸的節奏作為姿勢與姿勢之間的串聯。強力瑜珈是強而有力的運動來挑戰身體上和精神上以及協助您連接內在深層力量。姿勢動作以快速的節奏完成。但有些姿勢動作必須停於 5 個呼吸。強力瑜珈也運用到哈達的一些姿勢動作。 2.《瑜珈》玩美三部曲。 3.《有氧舞蹈》: 專為初學者或中初級的有氧學員量身設計，除了全身運動有效的運動、暢快流汗，更可逐漸增加肌耐力、柔軟度及協調性最後佐以瑜珈伸展運動，雕塑線條更趨完美。 4.《有氧舞蹈》…階梯有氧。
敦煌舞蹈篇							
敦煌舞蹈班	105 年 1~6 月 (第一期：1-2 月) (第二期：3-4 月) (第二期：5-6 月)	每週六 14:30 至 16:00	圖書館 4 樓 C 教室	有興趣的民眾	每兩個月一期 一期：8 堂 費　用：800 元 人　數：20 人(不超收)(滿 16 人開班) 瑜珈墊及服裝費用學員自理	課程指導：許瑜芳老師 上課日期： (第一期) ◎1 月 2、9、16、23 日 ◎2 月 6、20、27 日；3 月 5 日 (第二期) ◎3 月12、19、26 日；4 月 2 日 ◎4 月9、16、23、30 日 (第三期) ◎5 月7、14、21、28 日 ◎6 月4、11、18、25 日	課程指導：許瑜芳老師 0915-379-268 1. 舞蹈 2. 瑜珈 3. 音樂 4. 運動 5. 能量 6. 宗教 7. 靈氣

備註：

一、請至圖書館櫃檯報名及繳費並索取收據，收據請妥善保管。

二、請務必全程參與。(全程參與者發給終身學習認證時數)

三、本報名表已註明上課日期，不再另行通知。

四、如遇颱風天等特殊情形致圖書館休館無法上課者，請依臺南市政府公告為主，不再另行通知。

五、各班報名期間為每年 3、6、9、12 月為受理下一期課程報名之時間；瑜珈班為開課的前一個月。

六、開班後於第 20 日(含)前退出者，按上課比例退費，開班後於第 21 日起中途退出者，一律不退費。中途插班者，按上課堂數比例收費。

七、藝文研習班教室，請勿攜帶食物飲料等入內。

八、學員於開班上課後，因非可歸責於圖書館之事由致無法上課者，除依第六項規定無法退費外，亦不提供跨期補課。

九、本館收取報名費，純為代收代付性質，並不包含材料費、班費或講義等費用，各藝文班所需上述費用者，由老師於第一堂上課統一向學員說明後收繳。