

竹南鎮公所 社教班 色鉛筆插畫課

週 期	上 課 內 容	備 註
第 1 週	備材料\瞭解畫材特性	
第 2 週	色鉛筆基礎訓練\平塗\疊色\立體\混色	
第 3 週	畫稿:熊(草稿)插畫的基本原素	
第 4 週	畫稿:熊(完稿)插畫的構圖	
第 5 週	畫稿:草花(草稿)透視原理	
第 6 週	畫稿:草花(完稿)幾何構圖	
第 7 週	畫稿:人物(草稿)插畫的技巧	
第 8 週	畫稿:人物(完稿)插畫的技巧	
第 9 週	畫稿:故事繪本(草稿)背景處理	
第 10 週	畫稿:故事繪本(完稿)插畫的構圖	
第 11 週	畫稿:故事繪本創作(1)	
第 12 週	畫稿:故事繪本創作(2)	

主講老師：韋喜君(David 小寶老師)

目前在職：原住民廣播電台 FM96.3 主持人

奇峰廣播電台 FM90.5 節目部經理

經 歷：佛光大學 攝影美學講師

竹東社大 講師 \ 竹北高中 美術老師

詩詞文學研習班課程大綱

指導老師：陳俊儒老師

堂數	日期	上課內容、歌名
1		淺說平仄與詩詞格律
2		近體詩平仄基本格律
3		平水韻
4		常被混用的入聲字
5		學對歌訣
6		時古對類
7		笠翁韻對
8		聲律指南
9		聲律啟蒙
10		中藥對韻
11		淺談對聯
12		示範做詩押韻

上課講義於第 1 堂課跟老師登記購買

【原味白磚。慢禪繞】研習班

課程大綱

指導老師：廖淑芳

美國禪繞認證教師 CZT#29

堂數	課程單元主題	課程內容
1	禪繞畫的源起與方法	1. 禪繞畫的源起與基本方法 2. 刻意與緩慢的筆畫練習 3. 圖樣筆畫元素初體驗
2	獨一無二的 Tile #101	1. 新手圖樣 2. 禪繞哲學：馬賽克精神
3	禪繞畫的陰影觀	1. 禪繞的萬用陰影 2. 圖樣與陰影的趣味
4	暗線理論	1. 禪繞哲學：暗線的優雅 2. 有機圖樣
5	圖樣的強化	1. 光環及其變化 2. 圓孔或珍珠 3. 留白的技巧：閃爍 4. 方磚的圓盤馬賽克
6	圖樣的強化	1. 兩種圓化技巧 2. 圓磚上的盤古繆思
7	●禪繞日常：給自己	1. 女人節 2. 當沒有了邊框 3. 留白與色彩，都給自己
8	圓磚的邊框設計	1. 芮思地的一圖多變 2. 圓磚的邊框設計
9	圓磚上的魯波斯	1. 單版圖樣 2. 禪繞技巧：從後面畫 3. 圓磚的從心出發
10	3Z 磚與光環結	1. 一筆畫圖樣 2. 盛開圖樣
11	Phi 磚與進行式之美	1. 黃金分割 2. 進行式之美
12	●禪繞摺學：萬花環	1. 三角中的片段 2. 禪繞萬花環及其摺製 3. 萬花環的翻轉之美

※材料費：400 元 (第一堂上課繳費，若有不購買項目，請扣除並自備零錢)

筆類(110)：櫻花代針筆 08(40)／PN 筆(40)、官方禪繞紙筆(15)／鉛筆(15)

紙類(290)：白色隨行本(30)、白方磚 4(80)、學習磚 1(15)、圓磚 3(75)、三角磚 2(40)、Phi 磚(25)、萬花環紙模(20)、講義與其它共用(5)

※請自備：放鬆自在的心情來享受禪繞時光。

素描研習班

素描是所有繪畫入門的根源，透過素描的練習，像對比列、明暗、光影、輪廓的基本訓練，是必要學習的課程。

自備材料: 素描鉛筆 B.2B.4B.6B 橡皮擦 8K 圖畫紙

竹南鎮立圖書館日語歌唱班 星期五

2024~

日期	上課曲目	
	1・思案橋ブルース	
	2・哀愁の街に霧が降る	
	3・船頭小唄	
	4・夢は夜ひらく	
	5・別れの入場券	
	6・小指の思い出	
	7・湖畔の宿	
	8・こいさんのラブコール	
	9・ふるさとはどこですか	
	10・愛染草紙	
	11・港のシャンソン	
	12・總複習	

上課時間: 晚上 6:30~8:30

上課地點: 竹南鎮立圖書館7樓

指導老師: 張 麗娟

課程名稱	療聊 Organic 減碳綠手指
開課期程	(每堂 2 小時)
授課內容大綱	透過五感療聊動手作，結合淨零碳排綠手作議題，認識有機對環境影響，再連結到日常永續綠生活，以建立優質生活品質及減碳行動舒適綠生活。
講師/簡歷	<p>講師：彭巧綾</p> <p>簡歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> *現任社團法人台灣良食好土永續發展協會食農講師。 *執行新竹市衛生局 112 年度長者健康促進站暨高齡友善社區計畫（國立陽明交通大學銀髮健康俱樂部） *執行農業部農糧署有機農業淨零碳排推廣計畫 *執行農業部農糧署有機農業推廣計畫（有機好好玩） *執行家樂福從 i 開始永續生活執行計畫 *育達科大銀髮樂齡講師 *國立中正大學成人及繼續教育「樂齡食農講師」 *農業部水土保持局樸門永續設計計畫 *執行台灣大豆產業策略聯盟食農教育推廣計畫 *溫室氣體盤查主導查證員 *臺東區農業改良場食農教育宣導人員
招收名額	25 人
收費情形	酌收材料費（如課表）
預期效益	從「有機」出發，帶入環境永續使用循環使用資材及創造力，從這片土地給予我們豐盛富饒養份，經有機課程體驗進入你我日常生活，也能善用土地資源與善循環感染力同時，結合綠手作支持友善/有機農，更能達到共好、共享和共融健康純淨生活，達到淨零減碳綠色療癒及精進學員們學習後運用動機及自我肯定與價值。
備註	

療聊 Organic 減碳綠手作

NO	課程名稱	自備
1	金箔有機植物按摩油 (有機植物萃取油)	
2	有機豆陣~能量味噌 (有機黃豆)	
3	有機玫瑰香草沐浴鹽 (有機玫瑰精油)	
4	有機花草舒壓茶包 (有機香草)	
5	有機鳳梨豆腐乳 (有機鳳梨)	
6	編織綿麻繩禮盒袋 (搭配有機鳳梨豆腐乳/有機味噌)	用麻棉繩編織取代塑膠袋
7	Eye 有機 iSPA (有機香草)	自備耐熱水杯/剪刀
8	有機柚柚滋潤保濕洗碗精 (有機柚子萃取精油)	500~750ml 洗碗精瓶 (使用舊有空瓶減碳)
9	有機蔬果莎莎堅果醬 (有機蔬果)	自備保鮮盒
10	有機玫瑰保濕凍 (有機玫瑰)	
11	提神醒腦精油調製(有機茶樹/柑橘)	
12	五行五味百搭辛醬 (有機蔬果)	
	(12堂) 合計	\$2,180 元

竹南鎮公所 紓壓粉彩課 (粉彩·拾光)

週期	上課主題
第1週	粉彩工具介紹及粉彩初體驗
第2週	宇宙
第3週	風景
第4週	天空
第5週	季節-春天
第6週	鯨魚
第7週	心中的晴天
第8週	午後時光
第9週	狐狸與小王子
第10週	節慶-母親節
第11週	迷霧森林
第12週	希望

備註：課程主題與順序會因學生狀況適時做調整，請見諒。

自備材料 (第一堂介紹工具後由學員自行選購)

1	粉彩筆(不限廠牌、幾色)
2	膠台或紙膠帶
3	粉彩刷
4	畫紙(15*15CM)
5	版型紙
6	完稿保護膠
7	尖頭棉花棒
8	軟橡皮擦
9	描圖紙(70P-90P)
10	白色珍珠筆
11	保護套或收納夾

(2)自備工具

1	濕紙巾或抹布
2	剪刀
3	美工刀、筆刀
4	化妝棉
5	橡皮擦
6	鉛筆
7	衛生紙或抹布
8	A4切割墊
9	小垃圾袋子

12	2.3mm筆型細字橡皮擦-丸型
13	色鉛筆
14	消字版

籐芯編研習班-2024

課程大綱

老師：朱盈俊老師

堂數	日期	上課內容
1	月 日	1、自我介紹、簡介籐材料與工藝。 2、發杯墊材料，教授籐芯編的基本工序和工法，(十字起編、分股、平編、絞編、收編)。
2	月 日	1、完成杯墊的編作。 2、發掛鐘的材料，說明工法，工序。
3	月 日	1、掛鐘編製：井字起底、分股、平編。 2、本作品的學習重點，在於大面積的平編，要求的是鐘面的平整。
4	月 日	1、掛鐘編製：平編、加經線、分股平編、絞編。 2、本作品在鐘面的背後，必需編製一個機芯框。這種工法可以使籐芯編的作品，具備更多樣的器形。
5	月 日	1、掛鐘編製：絞編、兩層鱗紋收編。 2、本習作的兩層鱗紋收編，是在基礎上，更進一步的複雜化。
6	月 日	1、掛鐘編製：兩層鱗紋收編、機盒框編製。 2、安裝計時機芯，完成作品。
7	月 日	1、發放燈罩的材料。 2、說明燈罩編製的工序和工法。 3、說明和製作參考模板、整理材料。
8	月 日	1、燈罩編製：環圈起編的教授和練習、習作開始編作。 2、本堂課的重點在於學習環圈起編，專題講解和實地操作。
9	月 日	1、燈罩編製：環圈起編、平編、加經線、絞編。 2、本堂課的學習重點在於如何利用參考模板，來規範燈罩的外形。
10	月 日	1、燈罩編製：松葉編。 2、本堂課的重點在於講解松葉編的技法，這是本習作的重點技法。
11	月 日	1、燈罩編製：調整器形。 2、本作品屬於大寬幅的器形，對於編製時的手勁力道，要求嚴格，力道不對，很容易就使器形走樣。所以必須時時要求和調整。
12	月 日	1、燈罩編製：絞編、鱗紋收編，完成燈罩的編作。

自備工具：

1.尖鑽 2.剪刀 3.鉛筆 4.尺 5.噴水器 (大形效率好) 6.水盤 (開口 25cm 以上)

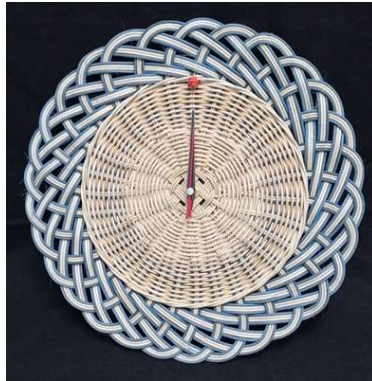
籐芯材料費用

一人份：1270 元

茶杯墊 40 元



時鐘 460 元 (含太陽牌掃描式機芯)



燈罩 770 元 (不含吊燈座)



現代花藝創作研習班

課程大綱

指導老師：朱芝鳳老師

堂數	上課內容、歌名
1	1. 現代花與傳統花藝賞析
2	2. 現代室內空間花的虛實關係
3	3. 直線視覺透視與其可看性
4	4. 曲線的遊戲
5	5. 直線與曲線的連接組合
6	6. 色塊的處理
7	7. 生命力 初花初夢初的喜悅
8	8. 母親節吊飾贈花
9	9. 迎春(夏)清澄盛開的花
10	10. 水盤與花的色. 初空的清麗
11	11. 水之影
12	12. 自由的美

材料費 3000 元

2024 竹南鎮立圖書館 舒緩瑜伽（春季班）

課程名稱	舒緩瑜伽	授課講師	Money
上課日期		上課時間	週二 第一班 下午3:20~4:20 / 第二班 下午4:20~5:20
上課地點	中港里活動中心 (竹南鎮中正路467巷)	上課人數	每班15人
課程目標	<p>1. 期望藉由簡單、實用的瑜珈伸展、舒緩動作，再配合毛巾、網球等簡單小道具，除了課堂可提供學習，在家也可以與家人一起練習使用，並達到養生活絡筋骨的目的；同時可放鬆心情，增進睡眠品質。</p> <p>2. 參加舒緩瑜伽課程讓長輩有機會走出家門，認識更多朋友，擴展社交圈子，減輕孤獨感。</p>		
課程說明 共計12堂課	第一堂	盤腿坐姿與陽光招呼式，放鬆全身肌肉，達到冥想靜思效果；然後雙手撐地做陽光招呼，可幫助血液循環，集中注意力。	
	第二堂	伸展式與樹式，先做伸展腰椎部位，增強柔韌性；接著做樹式，通過單腳平衡訓練核心肌群，並增強下肢穩定性。	
	第三堂	蛙式與駝式，四肢著地支撐的蛙式可增強手臂力量，並擴展胸部；駝式則可按摩體內腹部器官，幫助新陳代謝。	
	第四堂	三角式與半月式，側身做三角式有效拉伸腰間肌肉；半月姿勢可打開胸腔，增強下半身的柔韌性。	
	第五堂	蛇式與魚式，先做蛇式上下蜿蜒式拉伸脊柱；接著做魚式可達到全身放鬆的效果，幫助釋放壓力。	
	第六堂	半船式與貓式，半船式前屈動作可有效伸展脊柱，貓式則可舒緩頸椎和肩部的緊繃，放鬆神經。	
	第七堂	戰士一式與站樁式，低馬步式增強下肢和手臂力量；站樁姿勢可提升身體穩定性，改善平衡力。	
	第八堂	瑜珈弓式練習。此練習除了可以美化背部線條、增加肌肉量、按摩腹部外，並可以強化上下背部肌肉量。	
	第九堂	風之姿與樹木式，逆時針扭腰活動腰椎；樹木姿勢則可徹底放鬆全身肌肉，舒緩神經系統。	
	第十堂	扭體式與鴿子式，扭轉腰部開啟各椎間隙；鴿子式可擴展胸廓部位，加深呼吸。	
	第十一堂	犁式與翻身式，犁式在地上來回滾動，按摩脊柱；翻身式則可增強腹部肌力與柔韌性。	
	第十二堂	魚式與樹式，魚式可放鬆全身肌肉，減輕壓力；樹式則通過單腳平衡，鍛鍊核心肌群與下肢力量，完成全身訓練。	
預估材料費	<p>1. 上課所需物品：瑜珈墊、長毛巾、兩顆網球（網球如需老師代買，兩顆40元）</p> <p>2. 場地租借費：200元/人</p>		



--	--

陶藝(捏坯)研習班

課程大綱

堂數	日期	課程內容
第一節		手捏茶碗
第二節		手捏花器
第三節		泥條花器
第四節		泥條拖鞋花器
第五節		竹節馬克杯
第六節		陶板花器
第七節		葉形陶盤
第八節		手捏河豚
第九節		手捏小熊
第十節		手捏貓頭鷹

授課講師：朱成龍

講師簡介：從事陶藝相關資歷多年，希望把這些經驗跟技法分享給更多

對陶藝有興趣的人，讓您認識和學習陶藝知識和多樣的技法與美感。

上課時間：周六 早上 9：00-12：00、

授課地點：樂山窯 地址：竹南鎮公義路 1663 巷進入約 200 公尺

材料費：2600 元(含工具)。

陶藝(拉坯)研習班

課程大綱

堂數	日期	課程內容
第一節		定中心
第二節		水杯
第三節		馬克杯
第四節		修坯 捏耳朵
第五節		拉碗
第六節		拉茶杯
第七節		拉茶海
第八節		修坯 捏耳朵
第九節		拉水方
第十節		修坯 整坯

授課講師：朱成龍

講師簡介：從事陶藝相關資歷多年，希望把這些經驗跟技法分享給更多

對陶藝有興趣的人，讓您認識和學習陶藝知識和多樣的技法與美感。

上課時間：周六 下午 14：00-17：00、

授課地點：樂山窯 地址：竹南鎮公義路 1663 巷進入約 200 公尺

材料費：2600 元(含工具)。