

臺北市信義區吳興國民小學 114 年度第一期樂齡活動招生簡章

113.12.04 製表

- 一、實施目的：提供老年人一個安全舒服的學習機會與空間，透過多元課程的設計及參與，開展高齡學習者的人生體驗，豐富長輩們的生活內涵，落實終身教育。
- 二、招生對象：民國 59 年 1 月 6 日以前出生，年滿 55 歲以上民眾皆可報名參加。
- 三、上課日期：自 114 年 3 月 10 日（星期一）起，上課時間、地點請詳見課程規劃。

四、報名須知：

- （一）報名地點、時間：**第一階段線上報名:Google 表單自 114 年 1 月 6 日(一)~1 月 8 日(三)下午 17:00 止**
Google 表單 1 月 6 日(一)上午 9 時公告連結開始填寫。

第一階段現場抽籤:音樂廳~114 年 1 月 22 日(三)上午 9 時。當天下午即公告抽中名單

第一階段現場繳費:音樂廳~114 年 1 月 23 日(四)、1 月 24 日(五)上午 9:00 至 11:30

第二階段現場報名:本校一樓交通安全室~114 年 2 月 10 日(一)上午 10:00~12:00

註:第一階段報名後，1/24(五)下午將公告仍可報名之班級，再進行第二階段報名

- （二）繳費方式：確認第一階段抽籤抽中之班級後，本人攜帶需繳交之費用於指定日期於音樂廳現場繳費。
若無法親自繳費，請務必填妥委託書並交與委託人，逾期視同放棄。

- （三）報名簡章請至吳興國小警衛室索取，歡迎影印使用。報名連結請至吳興國小網站
<https://www.wsps.tp.edu.tw/>樂齡專區的最新消息點選。

五、注意事項：

- （一）各班別招收人數有限，樂齡一般課程每人報名限二種班別，樂齡社團課程不在此限，且每一班別皆需收一次水電維護費，額滿即停止招收；各班課程若因報名人數不足或中心經費受限時，本中心可自行調整開課週數或是取消開班。
- （二）學員每人每課程酌收水電維護費 200 元，各課程報名後一周內(2/17 前)若欲取消報名可全額退費，其餘將不退還各項費用，請學員報名前務必審慎斟酌。
- （三）各課程視講師授課需求酌收教材或材料費用，於第一次上課時繳交予各班班級代表或志工人員。
- （四）課程學期中遇講師請假，依各班講師狀況進行課程調整。
- （五）為避免資源浪費，學員請假若超過三次，將取消下期課程報名資格。各項課程備註事項亦須完全配合，如無法配合，則將影響下期報名資格。
- （六）本校樂齡課程及社團，為維持上課品質，謝絕旁聽或試聽。

(七) 上課課餘期間，本中心將辦理交通安全、衛生保健、健康促進等專題講座，請樂齡學員配合參加！

六、相關聯絡事宜請洽本中心樂齡專案教師張老師(2720-0226 # 67)、蔡主任(2720-0226 # 60)

七、課程規劃、上課時間：

(A) 樂齡社團(上課週次均為 12 週)共七項

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課 日期地點	教材 材料費 (多退少補)	學費	人數	備註
生 活 英 文	每週一 09:30~11:30	建議學員具備相當國中英語程度之能力，除了一般簡易英語聽、說、讀、寫能力建立外，還會穿插日常生活基本英語會話及基礎寫作練習；英文日常生活影集欣賞與討論，並安排英語老歌教唱。	李容宜 (Tamico)	03/10~05/26 樂齡教室 2	100	1000	0	1. 請攜帶文具用品。 2. 第一次上課繳交教材費。
美 聲 健聲房	每週一 13:30~15:30	正確的呼吸及肌肉訓練，使人身心愉悅健康。透過美聲歌唱練習，提升思維能力與人際交流聯繫，延緩身心退化。由發聲練習及解說，了解原理運用，除了歌唱技巧的實踐，並能以正確及健康的方式歌唱，養氣健身更怡情。	陳詩縈	03/10~05/26 樂齡教室 2	200	1300	3	1. 請於第一次上課繳交教材費。 2. 學員需具備美聲課程三年以上學習時間。 3. 樂意學習外文歌曲美聲演唱者
合 唱	每週二 13:30~15:30	唱歌可以增強肺活量，也能讓我們心情愉快；增強身體的免疫能力。本課程設計從簡單的齊唱到二部或三部合唱；平易近人的中外流行及古典歌曲；帶領大家與夥伴享受你唱我合的美好時光。	蒲孝慈	03/11~05/27 樂齡教室 2	300	1300	4	1. 請攜帶文具用品。 2. 第一次上課繳交教材費。

打 氣 經絡拳	每週四 14:00~16:00	以雙手振盪的科學邏輯觀點重新詮釋預防醫學的理論，主張身心靈全方位養生觀，以拳鬆筋、以手代針，應用打氣、鬆筋與氣動三大法則，挖掘人體自然免疫力，使人精力充沛，達到延年益壽目的。	賴 素	03/13~06/05 樂齡教室 1	100	800	3	1. 請穿著輕便服裝，攜帶毛巾、飲水。 2. 第一次上課繳交教材費。 (04/03 停課)
養 身 瑜 珈	每週五 09:30~11:30	長期久坐容易讓大多數人活動力轉弱、循環變差、肩頸僵硬痠痛等。藉由簡單的瑜珈練習舒緩下背壓力，使氣血順暢，並抗衡生活中慣性的不良體態。本課程將以溫和的瑜珈體位法引領學員去感受身體內與外的能量！	劉 佩	03/14~06/13 樂齡教室 1	100	1200	1	1. 請穿著運動服裝，並自備水，毛巾，另備專用的乾淨室內運動鞋。 2. 具備從地上起身之能力。 (04/04、05/30 停課)
說唱日本 美食文化	每週五 13:30~15:30	帶你了解日本庶民大眾美食、學會看懂常見日本、西洋料理、速食等菜單，學習如何點菜與結帳、介紹和食文化特色、用餐禮儀、食物名稱的說法，搭配美食相關的歌曲一同學習，從生活中學習日語，解除必從五十音下手的刻板印象！	洪淑慧	03/14~06/27 樂齡教室 3	200	600	2	1. 能認讀日語五十音、平假名者並具有高度學習日文興趣者。 2. 請於第一次上課繳交教材費。 (04/04、05/02、05/30、06/06 停課)
做伙來彈 烏克蘭麗	每週五 13:30~15:30	簡單的和弦配上歌唱，即可陶冶性情增添生活趣味，讓你上山下海，走到哪都可帶著烏克蘭麗，自彈自唱，藉由手指的按壓按弦也可促進末梢神經，幫助血液循環，防止老化！	劉怡秀	03/14~06/13 樂齡教室 2	100	1000	0	1. 請自備烏克蘭麗。 2. 第一次上課繳交教材費。 (04/04、05/30 停課)

(B) 樂齡課程(上課週次為 10 週)共十二項

★ 一般課程

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課日期地點	材料費	人數	備註
紓 壓 FUN 鬆趣	每週一 09:30-11:30	分享簡易紓壓七大錦囊包，鼓勵長輩們能在日常生活裡，適時自我運用「放鬆」來減低壓力，習得減壓放鬆身心的錦囊妙趣，找到讓自己舒適自在生活的方法，並在愉悅的課程環境與班上同學良性互動，樂活的學習。	李淑芬	03/10~05/12 樂齡教室 3	100	24	1. 請穿著輕便服裝，攜帶飲水、筆。 2. 第一次上課繳交教材費。
樂 齡 玩手機	每週二 14:00-16:00	課程中帶你認識安卓、蘋果手機基本功能，手機設定、網路分享、日曆、記事本、手機減肥、螢幕截圖等，高齡者可以應用手機與家人朋友連線接軌，維持良好的人際連結，多元的學習使用手機科技可以為生活帶來許多便利。	蘇正文	03/11~05/20 樂齡教室 3	100	24	1. 請自備有 4G 行動網路的手機。 2. 第一次上課繳交教材費。 (中心無公用的無線網路) (04/29 停課)
快 樂 木箱鼓	每週二 14:00~16:00	本課程讓學生瞭解木箱鼓的基本音色和觀念，運用簡單基本的節奏與音樂做搭配，增強自己的節奏感與身體的律動。	王可心	03/11~05/13 樂齡教室 1	100	22	1. 請穿著輕便服裝。 2. 第一次上課繳交教材費。
逗陣歡唱 卡拉 OK	每週三 13:00~15:00	透過歌唱技巧精進班的演練，提升膽量與勇氣；不看螢幕耳聽伴奏，找回常被忽略的聽覺。希望每位學員均能在期末發表會上，自信上台展現歌喉，藉由與同好學習促進人際互動關係，唱出充滿自信與舞台魅力的自我！	李泳杰	03/12~05/21 樂齡教室 3	100	22	1. 請穿著輕便服裝，攜帶飲水、筆。 2. 第一次上課繳交教材費。 (05/07 停課)

樂齡 愛歌唱	每週三 15:30~17:30	透過正確的發聲方式讓大家輕鬆學唱歌，提升歌唱技巧。在歌唱中紓解壓力，唱的更健康、更快樂。希望每位學員均能充滿自信上台展現歌喉。藉由唱歌，讓身、心、靈更健康！	李泳杰	03/12~05/21 樂齡教室 3	100	22	1. 請穿著輕便服裝，攜帶飲水、筆。 2. 第一次上課繳交教材費。 (05/07 停課)
色鉛筆 插畫	每週四 09:30-11:30	主題：秘密花園 教大家使用色鉛筆和粉彩等媒材運用素描的觀念，透過觀察學習構圖、及上色的技巧，繪製輕鬆溫馨的插畫作品。可從繪畫的過程和成果的分享，獲得療癒與成就感。	吳秀琳	03/13~05/22 樂齡教室 2	100	16	1. 工具請準備：水性色鉛筆（24 色以上）鉛筆、尺、橡皮擦 2. 第一次上課請繳交教材費。 (04/03 停課)
水彩插畫 小卡設計	每週四 13:30-15:30	*本課程中會腦力激盪、作品分享* 學習水彩基礎技法，搭配代針、蠟筆等媒材、繪製療癒插圖，加上手繪字體，設計專屬的早安圖，與節日卡片。透過繪製、設計、分享，有助於活化腦力、增進人際關係及成就感。	吳秀琳	03/13~05/22 樂齡教室 2	200	16	1. 工具請準備：鉛筆、橡皮擦、尺、水彩用具（筆洗、4 或 6 水彩筆、調色盤） 2. 第一次上課繳交教材費。 3. 第一堂課不用帶水彩顏料(04/03 停課)
吾愛信義 區采風 攝影	每週五 16:00-18:00	用手機拍照已是現代生活日常，但多數人都認為因「技術」不佳，而拍的不好，其實是不認識攝影所致。本課程帶領您從「視覺」重新認識攝影，讓您不靠技術就能拍好照片。	涂煥昌	03/14~05/23 樂齡教室 2	100	24	1. 請自備智慧型手機或數位相機，任何品牌、種類、等級均可。 (04/04、05/30 停課)

★體能課程

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課日期地點	材料費	人數	備註
有氧舞動 樂生活	每週一 09:30~11:30	藉由舞蹈、有氧運動、伸展來提升心肺功能、柔軟度及肌耐力，還能修飾身體線條。最重要的是，運動使大腦分泌腦內啡，是紓壓並享受幸福快樂情緒最好的方式。	劉彥萌	03/10~05/12 樂齡教室 1	200	16	1. 請穿運動服。 2. 請自備水、毛巾、另備專用乾淨的室內運動鞋。 3. 此課程為*全身性*舞動課程，建議要有舞動基礎或曾參加相關課程經驗者報名。
健康 長青	每週三 09:30~11:30	由淺顯易學伸展活動、銀髮輕鬆有氧運動、肌力訓練、融合成系列動態的養身操，能提升長者日常生活便利，行動舒暢，更加延年益壽。	陳必濤	03/12~05/14 樂齡教室 2	0	24	1. 請穿著運動服。 2. 請自備筆記本。
舞動排舞 樂健康	每週四 10:00~12:00	這是不需舞伴、男女老少皆宜的音樂舞動帶領，沒有繁瑣禮節、單純自然的隨著音樂跳舞，方向變化與平衡感練習，增強反應與活化腦力記憶，舞序與世界通行同步，適合全民和推廣樂齡的運動。	李容宜 (Tamico)	03/13~05/22 樂齡教室 1	200	16	1. 請穿著運動服。 2. 請自備水、毛巾，另備專用乾淨的室內軟底鞋。 (04/03 停課)
動心 練力	每週五 15:30~17:30	帶領學員認識體適能訓練的內容與相關知識，並藉由各項訓練促進各項體適能能力：身體活動度，心肺能力，肌力、肌耐力，以及動態平衡能力等等。	馬珮君	03/14~05/23 樂齡教室 1	200	16	1. 請穿運動服，攜帶瑜珈墊、毛巾、水。 2. 第一次上課繳教材費。 (04/04、05/30 停課)

委 託 書

本人_____因故無法親自繳費 貴校 114 年度第一期樂齡課程，今委託
_____先生（小姐）代理繳費。

此致臺北市信義區吳興國民小學（臺北市信義區樂齡學習中心）

委託人：_____（簽章） 身份證字號：_____

電 話：_____

受委託人：_____（簽章） 身份證字號：_____

電 話：_____

114 年 月 日