

# 興華國小 114 年度第一期「樂齡學堂」招生簡章

- 一、協辦單位：臺北市文山區興華國民小學
- 二、活動目的：提供社區中高齡者（55 歲以上）學習管道，促進其身心健康及社會參與機會，營造無年齡歧視之終身學習文化，促進世代交流
- 三、招生對象及名額：歡迎年滿 55 歲以上社區長者參加，每班招收預計 15-30 名，若每班報名人數超過 30 人，符合以下條件者優先錄取。

＊優先錄取順序：

- (1) 未曾參加過本校樂齡學堂之長者。
- (2) 男學員。
- (3) 戶籍設於本校學區。
- (4) 直系親屬讀本校者。
- (5) 戶籍設於臺北市。

※報名人數超過 30 人時，無以上優先錄取身分者，將進行抽籤決定錄取順位；若未滿 30 人，則全額錄取。

- 四、上課地點：臺北市文山區興華國小

（地址：臺北市文山區興隆路 3 段 125 巷 6 號）

- 五、上課時間及日期：每週三下午 2:00~04:00、每周五早上 9:00~11:00

- 六、上課日期：樂活周三班第一期：114. 04. 9(三)~114. 06. 20(五)（共 10 次）

樂活周五班第一期：114. 04. 11(五)~114. 06. 20(五)（共 10 次）

- 七、報名方式、日期與時間：

1. 現場報名：3/26(三)-3/28(五)8:00-12:00 止，請至輔導室辦理，現場報名請攜帶身分證(僅確認資料)，現場提供空白報名表供填寫。

2. 可紙本委託他人報名。(委託者請攜帶填寫完報名表及報名者身分證件查驗)

※若超過 30 人，會公告抽籤日期與地點。

八、報名費用：

報名樂活周五班-手、腦並用，玩手作者，每期需收取材料費 600 元。

統一於 4/11 開課日當天繳交材料費，臨時請假者無法退費。

九、錄取公告：

(1) 3/31(三)12:00 公告「全額錄取」或「抽籤」，結果於本校校網首頁公告  
<https://www.hhps.tp.edu.tw/nss/p/index>。

(2) 4/1 起電話通知錄取學員，正取學員如不克參加，本校將依序通知備取學員遞補，滿 30 人即額滿，不再遞補。

十、洽詢電話：02-22393070 轉 140 江秋蓉主任、143 蔡雨軒老師

※ 注意事項：

1. 運動課程請著輕便運動服裝、運動鞋，並攜帶水壺、毛巾；日常用藥及個人物品請自備，健保卡請隨身攜帶；有參加共餐學員，請攜帶餐具。
2. 請詳閱報名簡章及課程表，自行斟酌個人健康情況是否能全程參與課程。
3. 鼓勵學員全程參與，若請假次數超過 5 次，則列入下一年度開課招生錄取參考，若需請假，請提前告知。
4. 簡章未盡之事宜，以主辦單位解釋為準。

# 114 年度臺北市興華國民小學「樂齡學堂」課程表

- 1、 本年度課程共開 2 班-樂活周三班、樂活周五班，皆分兩階段報名，預計報名時間與上課日期：

班別/報名/開課	第一期 報名期程	第一期 上課日期及 時間	第二期 報名期程	第二期 上課日期及 時間
樂活 周三班	3/26-3/28 實體報名	4/9-6/20 每周三 1400-1600 (10 次課程)	預計於 9/8-9/12 實體報名	9/24-12/12 每周三 1400-1600 (12 次課程)
樂活 周五班		4/11-6/20 每周五 0900-1100 (10 次課程)		9/19-12/12 每周五 0900-1100 (12 次課程)

- 2、 以上課程均包含公益宣導課程(1~2 次)、樂齡核心課程(8~9 次)、自主規劃課程(6~8 次)、貢獻服務課程(1~2 次)及戶外教育(1 次)，無共餐，詳細課程說明請見下頁課程表。
- 3、 招生對象及名額： 歡迎 55 歲以上社區民眾參加，每班預計招收 15-30 名，每期課程若報名人數皆無額滿，皆可重複報名。

## ※114 年度第一期課程表

樂活周三班 上課時間:14:00-16:00					樂活周五班 上課時間:09:00-11:00				
課次	日期	課程主題及名稱	講師	場地	課次	日期	課程主題及名稱	講師	場地
1	4/9	揮球拍 抗老化 顧膝蓋-1 雙腿健壯，人不老	姜坤成 教師 (113 年度教育部樂齡講師認證/興隆國小退休體育專長師)	1F 體能活動室	1	4/11	手、腦並用，玩手作-1 北歐風吊飾	柯美玲 教師 (113 年度教育部樂齡講師認證/興華國小105-113 年度助教)	3F 生活教室
2	4/16	揮球拍 抗老化 顧膝蓋-2 膝關節退化非單一原因			2	4/18	手、腦並用，玩手作-2 北歐風吊飾		
3	4/23	揮球拍 抗老化 顧膝蓋-3 有可能感覺年輕二十歲嗎?			3	4/25	手、腦並用，玩手作-3 小花盆栽鑰匙圈		
4	4/26	貢獻服務- 園遊會樂齡學堂設攤			4	4/26	貢獻服務- 園遊會樂齡學堂設攤		
5	5/7	揮球拍 抗老化 顧膝蓋-4 活在當下，快樂學習， 練好我的雙腿			5	5/9	手、腦並用，玩手作-4 手機背帶(一)		
6	5/14	揮球拍 抗老化 顧膝蓋-5 今天比明天好， 今年比明年更好			6	5/16	手、腦並用，玩手作-5 手機背帶(二)		
7	5/21	揮球拍 抗老化 顧膝蓋-6 身心健康才是真正健康			7	5/23	手、腦並用，玩手作-6 手機背帶(三)		
8	6/4	揮球拍 抗老化 顧膝蓋-7 只有我是不夠的，我的家人 和朋友都要健健康康			8	6/6	手、腦並用，玩手作-7 手機背帶(四)		

9	6/11	講座 外食怎麼選，營養更加分	魏子秦 聯合醫院 護理師	3F 生活 教室	9	6/13	講座 高齡交通安全宣導 經濟安全防詐騙宣導	周洛安 警務員 文山第二分 局偵查隊	
10	6/20(五)戶外教育								

## 114 年度第二期課程表

樂活周三班 上課時間:14:00-16:00					樂活周五班 上課時間:09:00-11:00				
課次	日期	課程主題及名稱	講師	場地	課次	日期	課程主題及名稱	講師	場地
1	9/24	手、腦並用，玩手作(1) 北歐風吊飾	柯美玲 教師 (113 年度 教育部樂 齡講師認 證/興華 國小 105- 113 年度 助教)	3F 生活 教室	1	9/19	樂齡健康跟我走-1 骨質疏鬆健力課	汪佳禾 物理 治療師 (北聖物理治 療所 副所長 嘉人物理治 療所 物理 治療師)	3F 舞蹈 教室
2	10/1	手、腦並用，玩手作(2) 北歐風吊飾			2	9/26	樂齡健康跟我走-2 555 慢性病遠離我		
3	10/8	手、腦並用，玩手作(3) 小花盆栽鑰匙圈			3	10/3	樂齡健康跟我走-3 健步如飛(膝蓋保健)		
4	10/15	手、腦並用，玩手作(4) 手機背帶(一)			4	10/17	樂齡健康跟我走-4 五十肩 5W1H		
5	10/22	手、腦並用，玩手作(5) 手機背帶(二)			5	10/24	講座 這樣吃~肌力 UP	魏子秦 聯合醫院護 理師	
6	10/29	手、腦並用，玩手作(6) 手機背帶(三)			6	10/31	樂齡健康跟我走-5 椎間盤突出真要命	汪佳禾 物理 治療師	

## 114 年度第二期課程表

樂活周三班 上課時間:14:00-16:00					樂活周五班 上課時間:09:00-11:00				
課次	日期	課程主題及名稱	講師	場地	課次	日期	課程主題及名稱	講師	場地
7	11/5	手、腦並用，玩手作(7) 手機背帶(四)	柯美玲 教師	3F 生活 教室	7	11/7	樂齡健康跟我走-6 烏龜頸？富貴包？ 消失的秘密	汪佳禾 物理 治療師	3F 舞蹈 教室
8	11/12	手、腦並用，玩手作(8) 花藝製作			8	11/14	樂齡健康跟我走-7 保密防跌		
9	11/19	手、腦並用，玩手作(9) 花藝製作			9	11/21	樂齡健康跟我走-8 不想做家事 (媽媽手/網球肘/板機指)		
10	11/26	手、腦並用，玩手作(10) 盆栽吊飾			10	11/28	樂齡健康跟我走-9 肌少症 Go away		
11	12/3	手、腦並用，玩手作(11) 盆栽吊飾			11	12/5	講座 高齡交通安全宣導 經濟安全防詐騙宣導	周洛安 警務員 文山第二分 局偵查隊	
12	12/12(五)戶外教育								

