

# 臺北市中山區大直國民小學 113 年度第一期樂齡活動招生簡章

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 58 年 2 月 23 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 113 年 3 月 11 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：校史會議室：113 年 2 月 23 日（五）13：00~16：00（13:00 開放入校）

輔導室：113 年 2 月 26~3/1 日（一~五）09：00~12：00 止

（二）報名方法：本人攜帶國民身份證（正本）、詳填報名表、2 吋照片 1 張，連同水電場地維護費費 200 元/班，繳交完畢，始完成報名。若無法親自報名，請務必填妥委託書及將其身分證交與委託人，方可報名。每人限委託 1 位學員代為報名一科課，並繳交委託書；報名後一周內（3/8 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）報名表請至學校警衛室索取，歡迎影印使用，亦可上本校網站 [http:// www.tzes.tp.edu.tw](http://www.tzes.tp.edu.tw) 最新消息/下載。

五、注意事項：

（一）年滿 80 歲（含）以上長者，參加樂齡活動優先錄取。

（二）各班別招收人數有限，樂齡課程每人報名限二種班別，樂齡社團（須酌收部分學費新台幣 1300 元整）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學堂經費受限時，本校可自行調整開課週數或是取消開班。

（三）學員每人每科酌收水電維護費 200 元，各科報名後一周內若欲取消報名 3/8 前可全額退費，其餘將不退還各項費用，請學員報名前務必審慎斟酌。

（四）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。

（五）學程中遇講師請假，依各班講師狀況進行課程調整。學員請假，因不涉及學費問題，故不另行補課或退水電維護費等措施。

（六）為維持上課品質，謝絕旁聽或試聽。

（七）上課課餘期間，本校將辦理安全、健康專題講座，請樂齡學員配合參加！

六、相關聯絡事宜請洽本校輔導室呂邠老師，電話：02-2533-3953 轉 53。

七、活動規劃、上課時間：

## A. 樂齡課程（上課週次均為 10 週）

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
攝影入門	每週一 13:30~15:30	透過影像理論與些許實作練習，讓學員認識攝影的各種面貌，以及包含構圖、光線等拍照實務上的基本概念。此外，課程也特別著重對影像美學的培養，從「如何觀看」開始，由淺入深、逐步培養學員欣賞攝影作品的獨特觀點，並將其融入日常生活中，豐厚生活的美好。	涂煥昌	3/11~5/20 樂齡教室	100	15	器材不設限，第一次上課繳交教材費。
合唱	每週四 10:00~12:00	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合唱；平易近人的中外流行及古典歌曲；帶領大家與夥伴享	陳詩紫	3/14~5/23 樂齡教室	200	15	請攜帶文具用品，並於第一次上課繳交教材費

喜樂 書法班	每週五 10:00~12:00	用喜樂的心，認識書法的發展歷史，並用實際操作，參與書法的練習與創作，使書法能成為生活藝術化的重要催化劑，豐富樂齡人生	李政祥	3/15~5/24 樂齡教室	200	15	請攜帶毛筆、墨水、硯台、墊布，並於第一次上課繳交材料費。
喜樂 直笛班	每週五 13:00~15:00	以喜樂的心，學習巴洛克直笛樂器，入門成高手，可以吹奏自如，彈指之間吹出美妙笛聲，增進身心健康！	李政祥	3/15~5/24 樂齡教室	200	15	請學員自備直笛小博士教本、Aulos 509B 中音直笛。
Line dance 排舞	每週五 13:00~15:00	這是不需舞伴的一種個人舞蹈，美國排舞沒有繁瑣禮節、單純自然的隨著音樂跳舞，非常適合全民和推廣樂齡運動。	李容宜	3/15~5/24 藝文展示室	0	15	請穿著運動服，運動鞋並自備水，毛巾。

## B. 樂齡社團(上課週次均為 10 週)

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課日期地點	學費	材料費	人數	備註
彩繪 心靈	每週一 09:30~ 11:30	和諧粉彩是一種源起於日本，運用手指塗抹粉彩的繪畫方式。透過簡單的步驟，描繪創作者的內在色彩，為創作者帶來心靈之和諧、寧靜與喜悅。學員不需要具備繪畫的基礎，也沒有年齡限制，每個人都能輕易的創作屬於自己的舒心作品，	李美琛	3/11~5/20 樂齡教室	1300	200	3	請自備：剪刀、美工刀、紛彩條、軟橡皮擦、切割板、綿花棒、衛生紙、紙膠帶。並於第一次上課繳交教材費
烏克 麗麗	每週二 10:00~ 12:00	烏克麗麗是攜帶方便又好入門的樂器，簡單的和弦配上歌唱，即可陶冶性情增添生活趣味，讓你上山下海都可帶著他自彈自唱，不用煩惱還要卡拉幫忙伴唱。 藉由手指的按壓按弦也可促進末梢神經，幫助血液循環。藉由彈唱亦可防止老化趨勢。	劉怡秀	3/12~5/21 樂齡教室	1300	100	0	請自備樂器(烏克麗麗)、文具用品，並具備 C, Am, F, G7 和四線譜的基礎
美聲 歌唱班	每週四 13:30~ 15:30	1、年齡 55 以上，需有基礎 2、樂意學習五線譜及外文歌曲者 3、課程以聲樂基本功練習為主	陳詩縈	3/14~5/23 樂齡教室	1300	100	0	具基礎為優，願意接受學習外文演唱，五線譜教學。