

# 臺北市中山區大直國民小學 114 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 59 年 3 月 21 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 31 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：114 年 3 月 21 日(五)13：00~16：00(13:00 開放入校)

輔導室：114 年 3 月 24-28 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

(3/28, 16:00 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(民國 34 年 3 月 21 日(含)前，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 3/28 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楊青蘋老師，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
小提琴	每週三 10：00~12:00	活到老，學到老。學習小提琴不再是一件遙不可及的事情。拉奏耳熟能詳的樂曲放鬆身心靈，陶冶性情。使生活中因為拉奏小提琴更加豐富精彩。也能透過練習小提琴，訓練兩手協調性，手指獨立性。	林軒斌	4/2~6/4 樂齡教室	1. 租借 琴費用 2. 材料 費	15	自行準備樂器 或可跟廠商租借
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	4/11~ 6/20 藝文展示室	0	25	請穿著運動服，運動鞋並自備水，毛巾。

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	4/11~ 6/20 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。
-----------	------------------------	--	-----	-----------------------	-----	----	------------------------------

## 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	3/31~ 6/9 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。
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	3/31~ 6/9 樂齡教室	1300	100	20	器材不設限，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	4/1~ 6/3 樂齡教室	1300	100	1	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。
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；帶領大家與夥伴享受音樂的樂趣。	謝晚歲	4/10~ 6/12 樂齡教室	1300	200	8	請攜帶文具用品，並於第一次上課繳交教材費。
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	4/11~ 6/20 樂齡教室	1300	200	6	請學員自備直笛小博士教本、Aulos 509B 中音直笛。