

臺北市中山區大直國民小學 115 年度第一期樂齡活動招生簡章

一、實施目的：提供樂齡學員安全、舒適的學習空間，透過多元課程參與，拓展人生體驗，豐富生活內涵，落實終身學習。

二、招生對象：民國 60 年 3 月 17 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 115 年 3 月 30 日(一)起，上課時間和地點請詳見課程總表。

四、報名須知：

(一) 報名時間、地點：【校史會議室】：115 年 3 月 17 日(二) 13:00~16:00 (13:00 開放入校)
【輔導室】：115 年 3 月 18~20 日 09:00~12:00 止

(二) 報名方法：

1、本人報名：攜帶國民身份證(正本)、報名表(請填妥)、2 吋照片 1 張(背面請寫姓名)、每門課程場地維護費 200 元；另報名樂齡社團者，須同時繳交該學費，繳交完畢，始完成報名。

2、委託報名：務必填妥委託書並將報名者身分證交與委託人，備妥同本人報名需繳交之報名資料和費用，繳交完畢，始完成報名。每人限委託 1 位學員代為報名一門課程。

(三) 報名表請至學校警衛室索取，歡迎影印使用，亦可至本校網站最新消息下載 (<http://www.tzes.tp.edu.tw>)。

五、注意事項：

(一) 年滿 80 歲(含)以上長者(民國 35 年 3 月 17 日(含)前)，報名樂齡課程和樂齡社團皆優先錄取。

(二) 各課程名額有限，樂齡課程每人報名限二門；樂齡社團(須酌收部分學費新台幣 1300 元整)不在此限，且每一課程均需另繳場地維護費 200 元，額滿即停止招收；各課程如因報名人數不足或學堂經費限制，本校可自行調整開課週數或是取消課程。

(三) 學員每人每門課程須酌收場地維護費 200 元。報名之課程開始上課前取消報名者，可全額退費；逾期恕不退還任何費用，請學員於報名前務必審慎考量。

(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課程代表。

(五) 課程期間如遇講師請假，將依各課程講師之實際情況進行課程調整。學員因個人因素請假者，恕不另行補課或退費。

(六) 課程依預定時間開設，若因學校有大型活動或特殊情況需暫停課程，將視情況安排順延下週。

(七) 為維持上課品質，謝絕旁聽或試聽。

六、聯絡電話：02-2533-3953 轉 53 (輔導室潘老師)。

七、課程總表：



(A)樂齡課程							
(上課週次均為 10 週)							
名稱	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	透過影像理論與實作，引導學員認識攝影多元面貌，掌握構圖、光線等基本技巧。課程培養影像美感，從「如何觀看」出發，逐步建立欣賞與詮釋影像的觀點，讓美感融入日常，豐富生活。	涂煥昌	3月:30 4月:13、20、27 5月:04、11、18、25 6月:01、08 地點：樂齡教室 ※4月6日不排課	100	20	器材不設限，第一次上課繳交教材費。
Talk 樂齡英語	每週四 13:30~ 15:30	以生活化情境學英文，從點餐、問路到旅遊與手機應用，強調「學了就能用」。透過輕鬆互動的學習方式，培養英語聽說讀寫基礎，提升表達自信，促進交流與社會參與。	李容宜	4月:02、09、16、23 5月:07、14、21、28 6月:04、11 地點：樂齡教室 ※4月30日不排課	100	15	第一次上課繳交教材費。

活力 金曲 舞律動	每週五 13:00~ 15:00	以音樂律動保健為核心，結合遊戲與器材設計，活化身心機能；透過懷舊與流行樂曲交錯運用，提升學習興趣，促進互動交流與社會參與。	李容宜	4月:10、17、24 5月:08、15、22、29 6月:05、12、26 地點：藝文展示室/知動教室 ※4/3、5/1 不排課	0	25	請穿著運動服、運動鞋，自備擊球，水啞鈴和彈力帶。
-----------------	------------------------	---	-----	---	---	----	--------------------------

(B)樂齡社團 (上課週次均為 10 週)								
名稱	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	和諧粉彩源自日本，透過手指塗抹粉彩，以簡單步驟創作屬於自己的色彩世界，帶來心靈的寧靜與喜悅。無需繪畫基礎、不分年齡，人人都能輕鬆體驗療癒創作的樂趣。	李美琛	3月:30 4月:13、20、27 5月:04、11、18、25 6月:01、08 地點：樂齡教室 ※4月6日不排課	1300	200	4	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。
烏克 麗麗	每週二 10:00~ 12:00	烏克麗麗輕巧易學，簡單和弦配上歌唱，就能陶冶性情、增添生活樂趣。上山下海皆可自彈自唱，無需卡拉OK伴奏。按弦彈奏可促進血液循環，彈唱過程也有助延緩老化。	劉怡秀	3月:31 4月:07、14、21、28 5月:05、12、19、26 6月:02 地點：樂齡教室	1300	100	1	請自備樂器(烏克麗麗)、文具用品，並具C、Am、F、G7 和四線譜的基礎。
合唱	每週四 10:00~ 12:00	唱歌能強化肺活量、提升免疫力，讓心情更愉快。課程從齊唱到二部合唱，帶領大家輕鬆唱響中外經典，享受合唱樂趣。	謝曉嵐	4月:02、09、16、23 5月:07、14、21、28 6月:04、11 地點：樂齡教室 ※4月30日不排課	1300	200	1	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	4月:10、17、24 5月:08、15、22、29 6月:05、12、26 地點：樂齡教室 ※4/3、5/1 不排課	1300	200	7	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	4月:10、17、24 5月:08、15、22、29 6月:05、12、26 地點：樂齡教室 ※4/3、5/1 不排課	1300	200	5	請學員自備直笛小博士教本、Aulos 509B 中音直笛。