

臺北市南港區成德國民小學辦理 113 年度第 1 期樂齡學習課程招生簡章

一、實施目的：提供 55 歲以上國民活躍老化之核心課程與各類選修課程，繼續學習及參與，促進其自身之健康、安全，並提升生活品質，達成樂齡學習目標。

二、招生對象：民國 58 年 3 月 1 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 4 日（星期一）起，時間及地點請見課表。

四、報名需知：

(一) 報名地點、時間：

1. 【第一階段】113 年 3 月 4 日（星期一）上午 9 時 00 分至 12 時止，

請利用 **網路報名**，掃描網路報名 Qrcode，填寫報名資料。

網路報名

2. 【公開抽籤】報名人數超額之班別，將於 113 年 3 月 5 日（二）上午 10 時於本校 1 樓樂齡中心公開抽籤。錄取名單將於當日下午 4 時前公告，於本校校門口公佈欄、**成德國小官方網站**公告未額滿班別清單。

3. 【第二階段】113 年 3 月 6 日（星期三）上午 9 時 00 分至 12 時止於再次開放網路報名，按報名順序接受未額滿班別之報名，錄取名單將於當日下午 4 時前公告，於本校校門口公佈欄、成德國小官方網站。

(二) 報名方式：

【網路報名】網路報名網址及 QR CODE: <https://forms.gle/Myu1D51A9TX5Lk9>

【報到】請於第一堂課，攜帶**身份證核對身分**，並繳交**場地維護費 100 元/班**，詳填報名資料，始完成報名。報名程序完成並中籤者，若欲取消報名，將不退還場地維護費，請學員自行斟酌。

(三) 報名表可至本校警衛室索取，亦可上本校成德國小網站下載，網址：<https://www.ctps.tp.edu.tw/>

五、注意事項：

(一) **每人最多報名 3 門課程（不含必修專題講座）**；本中心志工名額採外加方式，不在此限。

為避免影響上課品質，各課程志工名額至多外加，若超出名額則抽籤決定。

(二) 第二階段報名結束後，因影響是否開班，故不接受退出，請審慎考量。

(三) 每門課程於第一堂課須繳交場地維護費 100 元/班，必修講座課程及貢獻課程不收場地維護費。

(四) **每門課程學員未達 20 名，恕不開班**，開班條件以第二階段報名截止人數為開班基準。為維護上課品質，所有課程謝絕旁聽或試聽；禁止冒名頂替、私自入班；本期各課程無正當理由缺課 2 次（含）以上者，將不得報名下期課程。

(五) 各課程視講師需求將酌收教材或材料費，請於開課後繳交予班級授課教師。

(六) 本中心舊生仍需依規定完成所有報名程序，若班別額滿亦須參與抽籤作業。

(七) 學期中學員若因個人因素請假或退出，將不補課或退還材料費及場地維護費。

(八) **本校樂齡課程係教育部及教育局補助辦理，因開課牽涉各年度之補助款額度，故本校保留課程調整、變更或終止之權利。**

六、防疫宣導：

1. 進入校園請全程配戴口罩，體溫 37.5 度以上不得入校。

2. 因應新冠肺炎防治以及維護學員們的健康，進入本中心請配合政府宣導規劃防疫措施。

七、本案聯絡人：本校輔導室徐維可老師，電話：2785-1376 轉 165。

八、南港區樂齡學習中心官方 LINE，ID: [@xky3630b](https://line.me/ti/p/@xky3630b)，歡迎加入！



成德官網



LINE 好友

九、113 年第 1 期課程周表

星期	上午	下午
一	9:00-12:00 南港采風樂齡在地導覽(3/18-5/20) 9:30-11:30 烏克麗麗快樂彈唱初階(3/18-5/27) 10:00-12:00 樂齡禪繞畫(3/25-6/17)	13:30-15:30 水墨藝術(3/18-5/27)
二	10:00-12:00 舞動樂齡(3/19-6/4)	
三		
四		13:30-15:30 活力舞動 ABC(雙語)(3/21-6/13)
五	8:10- 9:50 太極有氧創意開走 A 班(3/22-6/7) 10:00-11:40 太極有氧創意開走 B 班(3/22-6/7) 10:00-11:40 樂齡創意 DIY(3/22-6/14)	14:00-16:00 手機小旅行(3/22-6/7)

臺北市南港區成德國民小學 113 年度第 1 期樂齡學習課程

編號	課程名稱	講師	上課時間	課程說明	上課地點	備註
1	南港采風樂齡在地導覽 (招收 30 名)	潘文彬	週一上午 9:00~12:00 3 月：18、25 4 月：1、8、15、22、29 5 月：20	簡介台北地區的自然生態與步道，並實際走訪。 5/6 學校補假一日 5/13 課程暫停一次	本校 1 樓樂齡教室、戶外步道	* 學員自辦校外參觀保險費
2	烏克麗麗快樂彈唱初階 (招收 20 名)	吳文富	週一上午 9:30~11:30 3 月：18、25 4 月：1、8、15、22、29 5 月：13、20、27	在彈唱之間，透過學習音樂激活大腦複雜的區塊神經，能夠充滿愉快的心情以及肢體的協調能力。 5/6 學校補假一日	本校 1 樓樂齡中心	* 自備烏克麗麗
4	樂齡禪繞畫 (招收 25 名)	蔡秀媛	週一上午 10:00~12:00 3 月：25 4 月：1、8、15、22、29 5 月：13、20 6 月：3、17	繪畫簡潔的禪繞畫，使自我能夠專注靜心，進而釋放焦慮與壓力，在日常生活中展現美感。 5/6 學校補假一日 5/27 課程暫停一次 6/10 端午節暫停一次	本校 1 樓樂齡教室	* 學員自付相關材料費用 200 元
3	水墨藝術 (招收 20 名)	郭豐光	週一下午 13:30~15:30 3 月：18、25 4 月：1、8、15、22、29 5 月：13、20、27	基礎點畫、用筆技法、線之表現、樹枝、葉片、四君子等，盡情遨遊水墨畫世界。 5/6 學校補假一日	本校 1 樓樂齡教室	* 學員自備文房四寶並自付相關材料費用(如宣紙)
5	舞動樂齡 (招收 30 名)	蔡香	週二上午 10:00~12:00 3 月：19、26 4 月：2、9、23、30 5 月：14、21、28 6 月：4	加入成德早起會舞蹈班的行列，舞動樂齡青春活力！ 4/16 課程暫停一次 5/7 學校活動暫停一次	本校 1 樓樂齡教室	* 需配合參與校內外展演，服裝另購
6	活力舞動 ABC(雙語) (招收 35 名)	李容宜	週四下午 13:30~15:30 3 月：21、28 4 月：11、18、25 5 月：16、23、30 6 月：6、13	基礎舞步的分解，英文詞彙的應用，雙語反應的練習，多元曲風的搭配，短暫記憶的強化，快樂學習的宗旨。 4/4 清明連假暫停一次 5/2、5/9 學校活動暫停一次	本校 1 樓樂齡教室	* 自備軟底便鞋
7	樂齡創意 DIY (招收 25 名)	劉美幸 老師 團隊	週五上午 10:00~11:40 3 月：22、29 4 月：12、19、26 5 月：3、10、17、24、31 6 月：7、14	動動手、捏捏紙黏土，在老師指導下創作美觀與實用的作品！ 4/5 清明節暫停一次	本校 1 樓樂齡中心	* 學員自付相關材料費用 400 元 * 其中一堂課製作大型共同作品，配合校內外展覽。
8	樂齡太極有氧創意開走 A 班 (招收 35 名)	戴旭志 教授 團隊	週五上午 8:10~9:50 3 月：22、29 4 月：12、19、26 5 月：10、17、24、31 6 月：7	結合有氧運動之基本觀念與動作所設計之能改善循環系統功能、促進人體各部分肌肉和關節活動增加身體的柔軟度、協調性之課程。	本校 1 樓樂齡教室	為讓每位學員都有機會課，每人僅得擇一班別參加，不得重複報名。
9	樂齡太極有氧創意開走 B 班 (招收 35 名)		週五上午 10:00~11:40 3 月：22、29 4 月：12、19、26 5 月：10、17、24、31 6 月：7	4/5 清明節暫停一次 5/3 學校活動暫停一次		
10	手機小旅行 - Vlog 影片部落格 (招收 25 名)	蘇正文	週五下午 13:30~15:30 3 月：22、29 4 月：12、19、26 5 月：10、17、24、31 6 月：7	以拍攝技巧、主題構思、鏡頭切換、分鏡表及錄影訓練，學習拍攝 Vlog 生活短片。 4/5 清明節暫停一次 5/3 課程暫停一次	本校 1 樓樂齡教室	* 學員自備手機及 3G 網路