

臺北市南港區成德國民小學辦理 113 年度第 2 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 9 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 9 月 19 日（星期四）** 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 8 月 26 日（星期一）上午 9 時至 12 時止，請利用**網路報名**，掃描網路報名 Qrcode，填寫報名資料。
2. 【公開抽籤】報名人數超額之班別，將於 113 年 8 月 27 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，於成德國小校門口公佈欄、**成德國小官方網站**公告未額滿班別清單。
3. 【第二階段】113 年 8 月 28 日（星期三）上午 9 時至 12 時止將再次開放網路報名，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，於成德國小校門口公佈欄、成德國小官方網站。

（二）報名方式：

【網路報名】網路報名網址：<https://forms.gle/Vfz5yDKPp1WDn1oXA> 或請掃描 QR CODE 報名。

【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）報名表可至成德國小警衛室索取，亦可上成德國小網站下載，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 2 人，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

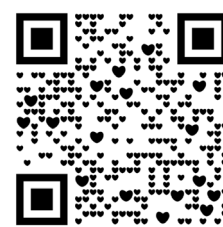
本中心將配合中央防疫政策辦理相關防疫措施，為維護學員們的健康，敬請配合辦理。

七、本案聯絡人：南港樂齡學習中心窗口林老師，電話：2785-1376 轉 165。

八、南港區樂齡學習中心官方 LINE，ID: [@xky3630b](#)，歡迎加入！

九、113 年第 2 期課程周表

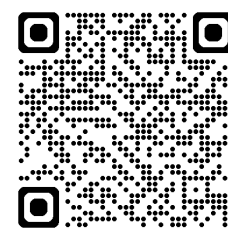
請掃
QR CODE
報名



南港樂齡學習中心報名表



成德官網



FB 粉絲專頁

星期	上午		下午	
	時間/日期	課程名稱	時間/日期	課程名稱
一	09:00-12:00 (9/23-11/11)	南港采風樂齡在地導覽	13:30-15:30 (9/23-12/02)	水墨藝術
	09:30-11:30 (9/23-12/2)	烏克麗麗快樂彈唱初階		
	10:00-12:00 (9/23-12/2)	樂齡禪繞畫		
二	10:00-12:00 (9/24-12/3)	舞動樂齡		
三				
四			13:30-15:30 (9/19-11/28)	活力舞動 ABC(雙語)
五	08:10- 9:50 (9/27-12/6)	銀髮體適能 A 班	13:30-15:30 (9/20-12/06)	手機小旅行
	10:00-11:40 (9/27-12/6)	銀髮體適能 B 班		
	10:00-11:40 (9/27-12/13)	樂齡創意 DIY		

臺北市南港區成德國民小學 113 年度第 2 期樂齡學習課程總表

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 9 月： 23 、30 10 月：7、14、21、28 11 月：4、11	簡介台北地區的自然生態與步道，並實際走訪。	本校 1 樓樂齡教室、戶外步道	*學員自辦校外參觀保險費
2	烏克蘭麗快樂彈唱 (招收 25 名)	吳文富	週一上午 9:30-11:30 9 月： 23 、30 10 月：7、14、21、28 11 月：4、11、25 12 月：2	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。 11/18(一)學校活動補假暫停一次	本校 1 樓樂齡中心	*自備烏克蘭麗
3	樂齡禪繞畫 (招收 25 名)	蔡秀媛	週一上午 10:00-12:00 9 月： 23 、30 10 月：7、14、21、28 11 月：4、11、25 12 月：2	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。	本校 1 樓樂齡教室	*學員自付相關材料費用 200 元
4	水墨藝術 (招收 20 名)	郭豐光	週一下午 13:30~15:30 9 月： 23 、30 10 月：7、14、21、28 11 月：4、11、25 12 月：2	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。	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 9 月： 24 10 月：1、8、22、29 11 月：5、12、19、26 12 月：3	加入成德早起會舞蹈班的行列，舞動樂齡青春活力！ 10/15(二)配合老師行程暫停 1 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 9 月： 19 、26 10 月：3、17、24、31 11 月：7、14、21、28	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。 10/10(四)國慶日放假 1 天	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 9 月： 20 、27 10 月：4、11、18、25 11 月：1、8、22、29 12 月：6、13	動動手、捏捏紙黏土，在老師指導下創作美觀與實用的作品！ 11/15(五)配合學校活動暫停 1 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	銀髮體適能 A 班 (招收 50 名)	蔡櫻蘭 教授 團隊	週五上午 8:10-9:50 9 月： 27 10 月：4、11、18、25 11 月：1、8、22、29 12 月：6	◇ 9/20(五)因配合國家防災日演練，本班課程順延 1 週開課。 認識自己體能，進行有效運動保健。 11/15(五)配合學校活動暫停 1 次。	本校 1 樓樂齡教室	為讓每位學員都有機會上課，每人僅得擇一班別參加，不得重複報名。
9	銀髮體適能 B 班 (招收 50 名)		週五上午 10:00-11:40 9 月： 27 10 月：4、11、18、25 11 月：1、8、22、29 12 月：6			
10	手機小旅行-預防詐騙、增進媒體素養及數位生活應用解鎖 (招收 25 名)	蘇正文	週五下午 13:30-15:30 9 月： 20 、27 10 月：4、11、18、25 11 月：8、22、29 12 月：6	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。 11/1(五)配合老師行程暫停 1 次。 11/15(五)配合學校活動暫停 1 次。	本校 1 樓樂齡教室	*學員自備手機及 3G 網路

■ 報名網址：<https://forms.gle/Vfz5yDKPp1WDn1oXA>

