

臺北市立新興國中 112 年度第 1 期

樂齡學堂暨家長成長團體課程-實施計畫及報名表

壹、目的

- 一、提供多元學習課程，增進長者身心健康。
- 二、協助學員快樂成長，促進人際互動交流。
- 三、整合學員產出成果，融入校內展演活動。

貳、對象：本社區有意願學習身心調養技巧並優化生活品質之家長或長青族。

參、活動班別(本學期共三門課程)：

一、樂齡養生太極班：健康概念、養生太極課程

(一) 時間：週二上午 10：00-12：00

(二) 講師：郭維文老師（楊式太極拳第五代傳人，鄭曼青簡易太極拳教練）

(三) 課程目的：透過系統性教學與引導，讓學員能夠理解與吸收太極的健康概念，達到健身、鬆身、養身與修身的身心平衡境界，協助長者創造更優質的晚年生活，迎向人生的平衡安定。

(四) 注意事項：

1. 服裝請穿著寬鬆、具彈性為佳。
2. 上課前一小時請用完早餐。

二、樂齡休閒藝術班：美感啟發、藝術生活課程

(一) 時間：週五下午 14：00-16：00

(二) 講師：陳秋霞老師（華梵大學美術與文創學系碩士）

(三) 課程目的：藉由本課程增進美感素養與藝文欣賞的能力，引導學員喜愛繪畫創作，建立專注力與自信心，透過繪畫調和身心狀態與平衡心理能量。

三、樂齡健康瑜珈班：規律運動、養生運動課程

(一) 時間：週二下午 14：00-16：00

(二) 講師：蕭嘉蓁老師(信義區運動中心瑜珈講師)

(三) 課程目的：透過適度的瑜珈運動來調節身心、增強樂齡長者的肌耐力、體力及身體的靈活度，改善身體健康，釋放個人壓力，達到舒緩身心、健康體位的目標。

(四) 注意事項：

1. 服裝請穿著寬鬆、具彈性為佳。
2. 上課前一小時請用完早餐。
3. 請自備毛巾、瑜珈墊。

四、樂齡活力韻律班：規律運動、養生運動課程

(一) 時間：週五上午 10：00-12：00

(二) 講師：劉瑞玉老師(信義區運動中心韻律講師)

(三) 課程目的：培養年長者自我表達能力及利用舞蹈訓練肢體的記憶力，強化心肺功能、肌力，增加每個人的自信心，並訓練開心學習及表演能力。

(四) 注意事項：

4. 服裝請穿著寬鬆、具彈性為佳。

5. 上課前一小時請用完早餐。

肆、報名期限：自即日起至 112 年 2 月 24 日(五)止

伍、上課地點：新興國中活動中心二樓樂齡學堂。

陸、預計開班人數：每班 15-30 人，瑜珈課 20 人，額滿為止。

柒、報名方式：報名表請至本校警衛室索取，或於本校網站下載列印，並請填寫後於 02/24(五)16：05 前交至本校警衛室。

若有相關疑問，請電洽 2571-4211 轉 603 侯雪櫻組長詢問。

捌、經費：

一、本活動之講師鐘點費，由相關計畫費用支應。

二、學員依據上課班別，自備相關課程使用材料。

玖、其他注意事項：

一、本校不提供停車位，請盡量搭乘大眾運輸工具；需停車者，可停放新生高架橋下停車場。(本校位於捷運新蘆線中山國小站 2 號出口，步行約 1 分鐘)。

二、進入本校務必完成 Covid-19 二劑疫苗施打，並出示證明。

拾、本計畫陳請 校長核可後實施，修正時亦同。

臺北市立新興國中 112 年度第 1 期

樂齡學堂暨家長成長團體課程--報名表

參 加 班 別	<input type="checkbox"/> 樂齡養生太極班：健康概念、養生太極課程 講師：郭維文老師（楊式太極拳傳人，鄭曼青簡易太極拳教練）			
	<input type="checkbox"/> 樂齡健康瑜珈班：規律運動、養生運動課程 講師：蕭嘉蓁老師(信義區運動中心瑜珈講師)			
	<input type="checkbox"/> 樂齡活力韻律班：活力有氧、健康運動課程 講師：劉瑞玉老師(信義區運動中心韻律講師)			
	<input type="checkbox"/> 樂齡休閒藝術班：美感啟發、藝術生活課程 講師：陳秋霞老師（華梵大學美術與文創學系碩士）			
動機與期待				
姓 名			性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生年月日	年	月	日	年齡 _____歲
聯絡電話	住宅：()		手機：	
聯絡地址				
學 歷	<input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 研究所以上 <input type="checkbox"/> 其他_____			
本校家長	<input type="checkbox"/> 是（子女或孫子女現就讀本校__年__班 姓名：_____） <input type="checkbox"/> 已畢業 <input type="checkbox"/> 否（ <input type="checkbox"/> 社區居民 <input type="checkbox"/> 台北市民 <input type="checkbox"/> 其他_____）			
您如何得知課程訊息	<input type="checkbox"/> 宣傳單及海報 <input type="checkbox"/> 教育局網站 <input type="checkbox"/> 學校網站 <input type="checkbox"/> 市圖網站 <input type="checkbox"/> 樂齡學習中心網站 <input type="checkbox"/> 親友 <input type="checkbox"/> 其他：_____			