

臺北市大同區大同國民小學

114 年度「樂齡學堂」第 1 期招生簡章

一、目的：

1. 鼓勵祖孫共同學習，營造和諧代間關係。
2. 提供多元學習課程，增進長輩身心健康。
3. 運用學員產出成果，融入校內展演活動。
4. 運用長輩專長經驗，轉化為學校親子教育及志工服務力量。

二、指導單位：臺北市政府教育局

三、主辦單位：臺北市大同區大同國民小學

四、參加對象：

年滿 55 歲以上(於民國 59 年 3 月 1 日前出生)之民眾，學歷不拘，各班招收學員名額如下：

- (1) 肌耐力運動班:20 名
- (2) 健康適能運動班：20 名。
- (3) 實用趣味手作班：15 名

五、活動辦理日期：

1. 肌耐力運動班：114 年 3 月 24 日至 113 年 6 月 9 日，每週一下午 2 時起至 3 時 30 分止。(12 週，每週 1 次 2 節課)
2. 健康適能運動班：114 年 3 月 25 日至 113 年 6 月 10 日，每週二下午 2 時起至 3 時 30 分止。(12 週，每週 1 次 2 節課)
3. 實用趣味手作班：114 年 3 月 26 日至 113 年 6 月 18 日，每週三上午 9 時起至 11 時 30 分止。(12 週，每週 1 次 3 節課)

六、活動地點：見課程表。

七、活動費用：免學費(參加肌耐力運動班、健康適能運動班須自備瑜珈

墊、毛巾；參加實用趣味手作班則視課程需要酌收材料費)。

八、報名方式：網路公告:114/3/7~3/14(<http://web.ttps.tp.edu.tw/>)

報名時間:114/3/12(三)~3/14(五)

填寫報名表並繳交至大同國小輔導室或警衛室，資料齊全得報名成功。亦可代為報名(報名表於**上班日 8：00~17：00** 期間至本校警衛室領取，或上本校網站最新消息下載)。

九、錄取通知：

1. 各班依報名順序依序錄取，超過招生員額部份則依序排備取。
2. 錄取者於**3/19 (三)** 公告於本校網站「最新消息」(<http://web.ttps.tp.edu.tw/>)。
3. 錄取資格不可轉讓，如不克參加請來電通知取消。如報名後 4 堂以上課程未到(含)，第二期課程將無法報名，請確認後報名。如有疑問可來電至本校輔導室 2596-5407 轉分機 361 黃主任、分機 362 陳組長洽詢。

十、本簡章經校長核定後公告實施，修正時亦同。

臺北市大同區大同國民小學辦理「樂齡學堂」課程表

班別	上課時間/地點	課程內容	師資 (含學經歷簡述)
(一)肌耐力運動班(樂齡核心課程)	每週一下午 14:00~15:30 3/24 起共 12 週 地點：體能活動室	1.透過簡單的體適能運動、彼拉提斯或利用彈力帶、彈力球等器具，讓長者達到身心的舒展、體態調整及酸痛減輕，以改善體態的不平衡、預防運動傷害及提升長者肌耐力。 2.透過運動課程，培養長者養成規律運動習慣，來幫助促進大腦活化，減緩失智症的發	吳姿妤： ●國立台灣藝術大學舞蹈系畢業 ●現任：內湖運動中心皮拉提斯教師(2022CTPA皮拉提斯運動協會 LV1 墊上皮拉提斯進修證照)

		生。	
(二)健康適能運動班(樂齡核心課程)	每週二下午 14:00~15:30 3/25 起共 12 週 地點：體能活動室	1.利用瑜珈球、啞鈴協助長者訓練核心肌群及平衡感，有效提升長輩體適能狀態，降低因缺乏運動造成的疾病與跌倒風險，減輕因跌倒與疾病造成的家庭照顧負擔。 2.透過運動課程，培養長者養成規律運動習慣，來幫助促進大腦活化，減緩失智症的發生。	陳姿宇： ●臺南應用科技大學舞蹈系畢 ●現任：大同國小志工、國際兒童舞蹈協會體適能教師
(三)實用趣味手作班(自主規劃課程)	每週三上午 9:00~11:30 3/26 起共 12 週 地點：童軍教室	1.拼布手縫背包、掛飾、小暖被及花束製作等。 2.透過創作作品，促進手腦運用，增進長者健康。	曾碧玉： ●市立師專幼兒教育學系畢 ●112 年樂齡學習專業人員(一般講師) ●前明倫國小媽媽成長班授課老師 現任：臺北市國民小學交通導護志工隊副總隊長

臺北市大同區大同國民小學 114 年度第 1 期樂齡學堂報名表

學員姓名			
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	學歷	<input type="checkbox"/> 國小 <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 <input type="checkbox"/> 其他_____
出生日期	年 月 日 (需民國 59 年 3 月 1 日以前出生)	年齡	歲
身分證字號			
黏貼身分證明影本(身分證或駕照或健保卡)			
連絡電話	住家： 手機：		
通訊地址			
報名班別 (運動班不可複選)	<input type="checkbox"/> 肌耐力運動班(週一 14:00-15:30)(請運動班擇一) <input type="checkbox"/> 健康適能運動班(週二 14:00-15:30)(請運動班擇一) <input type="checkbox"/> 實用趣味手作班(週三 09:00-11:30)		
緊急 連絡人		電話：	
		手機：	

1. 此資料僅供學員出缺席聯繫使用。資料不齊無法錄取，請見諒。
2. 錄取資格不可轉讓，如不克參加請來電通知取消。如報名後 4 堂以上課程未到(含)，第二期課程將無法報名，請確認後報名。須配合成果發表。
3. 本表詳填後請 **3/12(三)-3/14(五)** 交至大同國小警衛室或輔導室，若有相關疑問，請洽(02)2596-5407 轉 361 黃主任、362 陳組長，傳真：(02)2585-0281