

附表 1

臺北市大誠高級中學辦理「樂齡學堂」課程規劃表

班別	課程類型	性質	期數	週數	上課時間	課程內容
樂齡健康芳療養生班	<input checked="" type="checkbox"/> 樂齡核心課程 <input type="checkbox"/> 自主規劃課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程	1. <input checked="" type="checkbox"/> 系列課程 <input type="checkbox"/> 單次講座 2. <input checked="" type="checkbox"/> 健康促進 <input type="checkbox"/> 代間教育 <input type="checkbox"/> 預防失智 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 交通安全 <input type="checkbox"/> 3C 課程 <input type="checkbox"/> 飲食烹飪 <input type="checkbox"/> 其他	1	8	預計 7 月開課 每週二上午 09:00~12:00	★預防醫學 銀髮族生理特質與照顧需求 芳療概論 芳療精油 ★芳療照護 情緒管理系統精油使用 神經系統精油使用 呼吸系統精油使用 肌肉骨骼系統精油使用 精油舒緩乳 ★銀髮族健康照護與保健 養生健體功法
健康飲調營養班	<input checked="" type="checkbox"/> 樂齡核心課程 <input type="checkbox"/> 自主規劃課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程	1. <input checked="" type="checkbox"/> 系列課程 <input type="checkbox"/> 單次講座 2. <input checked="" type="checkbox"/> 健康促進 <input type="checkbox"/> 代間教育 <input type="checkbox"/> 預防失智 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 交通安全 <input type="checkbox"/> 3C 課程 <input type="checkbox"/> 飲食烹飪 <input type="checkbox"/> 其他_____	1	6	預計 7 月開課 每週三上午 09:00~12:00	★水果拼盤 維生素概論 脂溶性維生素 A ★拿鐵系列實作 脂溶性維生素 D 脂溶性維生素 E ★養生茶飲實作 脂溶性維生素 K 水溶性維生素 B1 ★現打蔬果汁實作 水溶性維生素 B12 水溶性維生素 B3 水溶性維生素 B9

<p>經絡刮痧養身班</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>樂齡核心課程 <input type="checkbox"/>自主規劃課程 <input type="checkbox"/>貢獻服務課程</p>	<p>1. <input checked="" type="checkbox"/>系列課程 <input type="checkbox"/>單次講座 2. <input checked="" type="checkbox"/>健康促進 <input checked="" type="checkbox"/>代間教育 <input type="checkbox"/>預防失智 <input type="checkbox"/>性別教育 <input type="checkbox"/>交通安全 <input type="checkbox"/>3C 課程 <input type="checkbox"/>飲食烹飪 <input type="checkbox"/>其他_藝術</p>	<p>1</p>	<p>7</p>	<p>預計 7 月開課 每週四上午 09:00~12:00</p>	<p>★保養系列 紫雲膏 ★刮痧應用系列 臉部刮痧 眼部刮痧 頭、頸部刮痧 肩、背刮痧 手部刮痧 腿部刮痧 ★互助按摩練習：祖孫或長幼學員互為練習對象，長輩指導手法，年輕人提供回饋，促進身體與情感連結</p>
<p>藝術療癒課程</p>	<p><input type="checkbox"/>樂齡核心課程 <input checked="" type="checkbox"/>自主規劃課程 <input type="checkbox"/>貢獻服務課程</p>	<p>1. <input checked="" type="checkbox"/>系列課程 <input type="checkbox"/>單次講座 2. <input type="checkbox"/>健康促進 <input checked="" type="checkbox"/>代間教育 <input checked="" type="checkbox"/>預防失智 <input type="checkbox"/>性別教育 <input type="checkbox"/>交通安全 <input type="checkbox"/>3C 課程 <input type="checkbox"/>飲食烹飪 <input checked="" type="checkbox"/>其他_療癒藝術</p>	<p>1</p>	<p>7</p>	<p>預計 7 月開課 每週三下午 13:00~16:00</p>	<p>★個人風格藝術畫 粉彩色鉛插畫 個人風格卡片藝術畫 粉蠟筆油畫 ★穿戴美學時尚秀系列 彩繪面具 PARTY 串珠飾品 DIY ★歌唱跳舞樂陶陶 歌唱教學： 國語流行歌曲、民歌、老歌。 閩南語流行歌曲、老歌。 舞蹈教學： 律動舞、保健操、廣場舞。 設計互動舞蹈，如「動物模仿舞」或「彩帶舞」，長輩和孩子模仿小動物動作，增強肢體協調與情感交流</p>
<p>樂活手作班</p>	<p><input type="checkbox"/>樂齡核心課程 <input checked="" type="checkbox"/>自主規劃課程 <input type="checkbox"/>貢獻服務課程</p>	<p>1. <input checked="" type="checkbox"/>系列課程 <input type="checkbox"/>單次講座 2. <input type="checkbox"/>健康促進 <input type="checkbox"/>代間教育 <input type="checkbox"/>預防失智 <input type="checkbox"/>性別教育 <input type="checkbox"/>交通安全 <input type="checkbox"/>3C 課程 <input type="checkbox"/>飲食烹飪 <input checked="" type="checkbox"/>其他_藝術</p>	<p>1</p>	<p>8</p>	<p>預計 7 月開課 每週二下午 13:00~16:00</p>	<p>★手工皂系列 精油手工皂 寶石精油皂 寶貝安眠皂 造型渲染皂</p>

						淡斑優格皂 ★療癒藝術蠟燭系列 香氛蠟燭 精油按摩蠟燭 ★保養系列 左手香膏
樂齡吃喝玩 樂溜英文(初 階)	<input type="checkbox"/> 樂齡核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 自主規劃課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程	1. <input checked="" type="checkbox"/> 系列課程 <input type="checkbox"/> 單次講座 2. <input type="checkbox"/> 健康促進 <input checked="" type="checkbox"/> 代間教育 <input type="checkbox"/> 預防失智 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 交通安全 <input type="checkbox"/> 3C 課程 <input type="checkbox"/> 飲食烹飪 <input checked="" type="checkbox"/> 其他_閱讀	1	6	預計 7 月開課 每週二上午 09:00~12:00	★發音練習:正音→縮詞→連音→重音→聽力→ 會話→融入生活與文化淡斑優格皂 ★旅遊英語介紹:生活化、情境式旅遊、趣味化 口語會話 ★多元英文學習:課程以外,吃喝美食、玩樂台 灣英文簡介 ★用簡單的英文兒歌(如《Head, Shoulders, Knees, and Toes》)輔助記憶單字
樂齡壓花 &花藝設計班	<input type="checkbox"/> 樂齡核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 自主規劃課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程	1. <input checked="" type="checkbox"/> 系列課程 <input type="checkbox"/> 單次講座 2. <input type="checkbox"/> 健康促進 <input type="checkbox"/> 代間教育 <input type="checkbox"/> 預防失智 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 交通安全 <input type="checkbox"/> 3C 課程 <input type="checkbox"/> 飲食烹飪 <input checked="" type="checkbox"/> 其他_藝術	1	6	預計 7 月開課 每週三上午 09:00~12:00	★認識壓花藝術 ★花色還原實作 ★花材壓製實作 ★瞭解花材構圖 ★製作書籤 ★製作紙藤玫瑰花
交通安全宣 導講座	<input checked="" type="checkbox"/> 樂齡核心課程 <input type="checkbox"/> 自主規劃課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程	1. <input type="checkbox"/> 系列課程 <input checked="" type="checkbox"/> 單次講座 2. <input type="checkbox"/> 健康促進 <input type="checkbox"/> 代間教育 <input type="checkbox"/> 預防失智 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input checked="" type="checkbox"/> 交通安全 <input type="checkbox"/> 3C 課程 <input type="checkbox"/> 飲食烹飪 <input type="checkbox"/> 其他_____	1	1	114/08/19 星期二下午 15:30~16:30	交通安全關乎人命非常重要,尤其銀髮族行動緩 慢、視力、聽力,反應力自然衰退事故頻繁,以 教學影片及實務與長輩互動。

