

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
銀髮活力運動保健班	<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 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_銀髮體適能、規律運動、健康知識	1	6	預計 7 月開課 (7/1-8/12) 每週三上午 09:00~12:00 (7/22 不上課)	<p>★<b>運動保健</b>：維持肌力、平衡、心肺、預防跌倒。每週 1 小時共 6 週 6 小時身體活動課程。(10 分鐘暖身+關節活動、35 分鐘主題運動、10 分鐘伸展放鬆、5 分鐘健康提醒+回饋)(6 個主題：樂齡有氧運動、關節活動與柔軟度、核心肌群入門、上肢肌力訓練、下肢肌力訓練、平衡感訓練)</p> <p>★<b>營養支持</b>：預防肌少症、骨質疏鬆、三高。每週 1 小時共 6 週 6 小時營養觀念課程。內容包括講師講課、學員討論、影片教學等。(6 個主題：體重管理、抗發炎飲食、骨骼健康、血糖管理、血壓控制、飲食原則)</p> <p>★<b>健康自我照顧</b>：用藥安全、生活習慣、慢性病管理。每週 1 小時共 6 週 6 小時健康自我照顧課程。內容包括講師講課、學員討論、影片教學等。(6 個主題：正確用藥觀念、拒毒你我他、良好生活習慣、預防慢性病、消費與醫療)</p>

					行為、居家健康行動) ★實施青銀共學
樂齡飲食生活美學班	<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 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 checked="" type="checkbox"/> 飲食烹飪 <input type="checkbox"/> 其他_____	1	6	預計 7 月開課 每週五下午 13:00~16:00 ★飲食安全料理入門實作:水果奶香芝麻布丁 ★高蛋白、好吸收料理實作:水晶蛋捲 ★少油少鹽家常料理 實作:涼拌菜(木耳、娃娃菜) ★軟質牙口友善餐 實作:蒸蛋絞肉堡 ★養生湯與健康點心 實作:養生蔬菜湯、低糖蒸糕 ★一鍋料理與一人份料理設計 健康定食(主食+主菜+配菜)
樂齡藝術療癒創作班	<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 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_藝術	1	7	預計 7 月開課 每週四全天 09:00~16:00 (12:00~13:00 休息) ★【上午課程】 1. 以顏料與特殊媒材實作體驗為主 2. 認識不同媒材之特性、質感與搭配方式 3. 透過反覆操作，培養媒材掌握度與創作信心 4. 引導學員發展個人創作表現風格 ★【下午課程】 1. 延伸顏料與特殊媒材之創作應用 2. 加強實作練習，深化媒材運用能力 3. 鼓勵自由表現與創意發揮 4. 完成主題作品並分享創作歷程 ★【課程進行方式】 1. 每一創作主題安排 2-3 堂課 2. 提供充足時間體驗、思考與完成作品 3. 採不急促節奏，營造輕鬆愉悅的創作學習環

					境
樂齡手機影像創作初階班	<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 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 checked="" type="checkbox"/> 3C 課程 <input type="checkbox"/> 飲食烹飪 <input type="checkbox"/> 其他	1	7	預計 7 月開課 每週二上午 9:00~12:00 ★採用以下應用軟體教學 Snapseed (專業調色、去雜物) Picsart (創意拼貼、特效) CapCut (剪映) (功能強大、自動字幕) Canva 修圖和設計模板適合快速製作社群素材 ★實施青銀共學 ★成立樂齡自主學習社團
樂活創意木作班	<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	8	預計 7 月開課 每週三下午 13:00~16:00 ★基本工具介紹操作示範 ★簡易設計圖理解及組裝順序 ★動作協調與耐力運用 ★成品完成與保養
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 10 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 ★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 ★多元英文親子對話:課程以外,親子對話增加情誼互動 ★實施青銀共學
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	1. <input checked="" type="checkbox"/> 系列課程 <input type="checkbox"/> 單次講座 .....	1	6	預計 7 月開課 每週二上午 ★認識壓花藝術 ★花色還原實作 ★花材壓製實作

	<input type="checkbox"/> 貢獻服務課程	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			09:00~12:00	★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	115/08/14 星期五下午 15:30~16:30	★高齡者常見交通事故案例分析 ★高齡者行動特性與安全行為指引 ★最新交通安全法規與政策宣導