108年度教育部

「補助大學院校辦理樂齡大學計畫」

主題：樂齡學習—樂活走讀趣

{第二學期課表}

**109年3月1日至109年7月10日止**

**計畫主持人：陳莉榛博士**

電子郵件地址：lcchen @mail.tnu.edu.tw

連絡電話:02-86625853

中華民國109年1月15日

本校交通狀況:

1. 自行開車前往，從台北出發國道3號，→下深坑交流道→沿台106線往深坑草地尾方向行駛→即可抵達。
2. 捷運文湖線至木柵捷運站轉搭乘公車251、606、666、819、平溪線至東南科技大學站，約10分鐘車程；搭文湖線至動物園捷運站再轉搭公車236(區間車)至東南科技大學站，約10分鐘車程。
3. 從七張捷運站搭公車819直達東南科技大學。

(4)從市政府捷運站搭912公車可直接抵達東南科技大學站。

1. 從古亭捷運站搭949公車可直接抵達東南科技

大學站。

注意事項：

1. 活動期間，若有不舒適，立即通知教學助理或任課教師；活動期間有事不克出席，請事先告知教學助理。
2. 自備用品：數位相機、環保杯、環保筷、自備個人常用藥品、冷氣室內薄外套、寬鬆衣褲等。

**報告:因本校教師授課課表尚未出爐,本課表可能會有小部分調整,一切以開學當天版本為主。**

附件一 下學期課表（共108小時，十八週）

上課時間:週五 上午9:10---12:00

週五下午 13:10—16:00

上課地點: 本校和平樓303 教室

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週 次 | 課程內容（含講授主題、學習活動、分組作業等） | | | | |
|  | 授課主題 | 授課主題大綱及學習活動 | | 授課教師 |
| 第1週  3/6 | 教學內容 | 開幕式暨介紹課程內容 | 1. 相見歡課程介紹 2. 建立聯絡網絡 3. 熟悉教學平台及課程相關網站 4. 選班級幹部與各組小組長 | | 李清吟校長  陳莉榛 |
| 第1週  3/6 (上午) | 教學內容（室內實作課） | 親職互動與溝通 | 1.親職教育的意義  2.親職教育的溝通方式  3.看見自己的互動方式 | | 陳莉榛 |
| 第1週  3/6  (下午) | 教學內容  (室內課) | 認識與品嘗文山包種茶 | 1.如何挑選好茶  2.泡茶正確方法  3.如何辨識好茶 | | 儒昌茶行 |
| 第2週  3/13  (上午) | 教學內容  (室內實作課) | 美容須知 | 1.高齡長者的美容須知  2.使用化妝品的注意事項  3.選取適宜的化妝品 | | 李俐雯  (外聘) |
| 第2週  3/13  (下午) | 教學內容  (室內課) | 防癌須知 | | 1.認識癌症的形成  2.如何預防腫瘤  3.保健須知 | 留玲琅 |
| 第3週  3/20  (全天) | 教學內容  (戶外實作課) | 樂活農夫(二) 桃園蝙蝠洞步道 | | 1. 認識深坑在地文化 2. 認識深坑古道   3瞭解深坑的歷史 | 陳維霖 |
| 第4週  3/27 (上午) | 教學內容  (室內課) | 預防失智 | 1.認識失智的徵兆  2.預防失智的方法  3.如何協助失智者 | | 留玲琅 |
| 第4週  3/27 (下午) | 教學內容  (室內實作課) | 廚房衛浴無毒清潔劑 | 1.認識無毒清潔劑  2.親手製作清潔劑  3.清潔劑使用方式 | | 盧小葉 |
| 第5週  4/10  (全天) | 教學內容  (室內實作課) | 製作養生餐 | 1.認識養生餐點的種類  2.了解養生餐製作過程  3.動手製作養生餐 | | 林樹珠 |
| 第6週  4/17  (上午) | 教學內容  （室內實作課） | 從{齒}開始-高齡牙齒保健須知 | 1. 認識牙齒的構造 2. 瞭解咖啡烘焙與製作過程 3. 動手操作磨咖啡粉的樂趣   動手沖泡咖啡的樂趣 | | 劉育青  (外聘) |
| 第6週  4/17  (下午) | 教學內容  （室內實作課） | 八段錦教學 | 1.認識八段錦的益處  2.學習八段錦的招式  3.運用八段錦在身心健康 | | 蔣台程 |
| 第7週  4/24  (上午) | 教學內容  （室內課） | 中高齡心理調適與健康 | 1. 簡易健康操的介紹 2. 練習舒展筋骨 3. 簡單的肢體伸展 | | 陳莉榛 |
| 第7週  4/24  (下午) | 教學內容  （室內課） | 參訪立法院 | | 1.認識台灣最高立法機關  2,參訪立法院  3.了解台灣民主聖地 | 陳莉榛 |
| 第8週  5/1  (上午) | 教學內容  (室內課) | 交通安全 | | 1.認識交通安全  2.高齡者者交通事故原因  3.正確過馬路與搭車方式 | 王治邦 |
| 第8週  5/1  (下午) | 教學內容  （室內實作課） | 摺紙 | | 1.認識摺紙的方法  2.學習摺紙的技能  3.親手摺紙 | 黃佳模 |
| 第9週  5/8  (全天) | 教學內容  (戶外實作課) | 坪林步道與茶博物館 | | 1.坪林自行車步道踏青  2.認識坪林有機茶  3.餐訪查博物館 | 陳陸合 |
| 第10週5/9  (全天 ) | 教學內容  (戶外實作課) | 遊園會擺攤  (校慶園遊會補4月3日課程) | | 1.參與本校校慶活動  2.與大學生同樂  3.融入校園活動青銀共融 | 陳莉榛 |
| 第11週  5/15  (上午) | 教學內容（室內課） | 東北角地質與海洋教育 | 1.增進學員了解海洋教育  2.提升學員的生活品質  3.提升學員認識海洋環保的重要性 | | 陶翼煌 |
| 第11週  5/15  (下午) | 教學內容（室內實作課 | 精油舒壓 | 1.認識精油種類  2.親手調製精油  3.精油的使用與保存方法 | | 陸素雲 |
| 第12週  5/22  (上午) | 教學內容  （室內課） | 遺產稅之法律須知 | 1.認識遺產稅的相關法律  2.了解最佳的遺產稅運算方式  3.學會遺產稅的運算 | | 王建中  (外聘) |
| 第12週  5/22  (下午) | 教學內容  （戶外實作課） | 法式滾球 | 1.認識法式滾球  2.增加生活樂趣和運動機會  3.學習合作 | | 王秉泰  (外聘) |
| 第13週  5/29  (上午) | 教學內容  （室內課） | 莊嚴旅程 | 1.認識生老病死自然法則  2.瞭解高齡生活的品質  3.學會莊嚴面對終老 | | 陳莉榛 |
| 第13週  5/29  (下午) | 教學內容  （室內實作課） | 有揚舞蹈教學 | 1.簡易舒展肢體  2.柔軟動作促進血液循環  3.多元休閒活動提升生活品質 | | 馮宇柔 |
| 第14週  6/5  (全天) | 教學內容  （戶外實作課） | 台北步道之旅 | 1.認識大台北地區的步道  2.認識自然與生態  3.增加體力與舒展筋骨 | | 徐貴新 |
| 第15週  6/12  (上午) | 教學內容  （室內課） | 快樂健康生活 | 1.了解健康快樂的秘訣  2.增加自己的舒服生活的方法  3.練習增進快樂的方法 | | 留玲琅 |
| 第15週  6/12  (下午) | 教學內容  （室內實作課） | 製作防蚊液 | 1.了解大自然物種相剋原理  2.了解防蚊液的製作材料  3.親手製作防蚊液 | | 林月娥 |
| 第16週  6/19  (上午) | 教學內容  （室內實作課） | 網紅的運用 | 1.了解網紅  2.學習使用資訊科技來當網紅  3.練習當網紅 | | 謝瑞宏 |
| 第16週  6/19  (下午) | 教學內容  （室內實作課） | 卡拉OK | 1.以基本舞蹈步伐舒展筋骨  2.通暢呼吸與丹田增進肺活量  3.促進歡樂氛圍提升生活品質 | | 徐貴新 |
| 第17週  6/30  (全天) | 教學內容  （戶外實作課） | 樂活農夫(三)  (補6月26日端午節課程) | 1.認識宜蘭有機蔥的耕作  2.了解蔥的可貴性  3.親手製作蔥油餅 | | 陳莉榛 |
| 第18週  7/3  (全天) | 期末結業式 | 影像製作成果展  期末作品發表展示暨頒發結業證書 | 1.作品發表  2.票選最佳人氣作品並頒獎  3.課程後測問卷 | | 校長  陳莉榛 |