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 |