

臺中市清水區建國國小辦理 105 年度 「清水區樂齡學習中心—建國國小分部」課程活動實施計畫

壹、依據：

教育部補助辦理樂齡教育活動實施要點，規範全國樂齡學習中心申請105年度相關計畫事宜。

貳、目標：

協助55歲以上國民，透過計畫所提供活躍老化核心課程，能夠繼續學習及參與，以促進其健康、安全與**親子教育功能**，提升生活品質與**美滿家庭生活**。

參、課程類型：

分為樂齡學習核心課程、中心自主規劃課程、貢獻社會服務課程三大類。本年度規劃核心課程與中心自主課程兩類課程如下：

一、樂齡學習核心課程【16 小時】

(一) 內容：生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係、政策宣導。

(二) 課程規劃表：

期程	課程總時數	課程名稱	課程內容	辦理地點	師資簡介	預計招生人數
105 年 3 月-11 月(共 8 次)	16 小時	運動保健課程	生活安全、運動保健 1. 銀髮體適能 2. 規律運動 3. 保健資源 4. 認識老年常見疾病 5. 健康資訊 6. 食品衛生	清水區南社里活動中心	外聘專業講師— 童醫院 歐鎧嘉 物理治療師	20 人

(三) 105 年 4 月至 11 月課程表：

	活動名稱	日期(時間)	地點	講師	對象
1-1	運動保健—骨折的認識及處理方式 (2 小時)	105.04.06 9-11 時	清水區南社里活動中心(清水區中華路 171 號)	外聘專業講師— 童醫院歐鎧嘉 物理治療師	樂齡學員
1-2	運動保健—足踝扭傷和復健 (2 小時)	105.05.04 9-11 時	清水區南社里活動中心(清水區中華路 171 號)	外聘專業講師— 童醫院歐鎧嘉 物理治療師	樂齡學員
1-3	運動保健—認識腕隧道、媽媽手及其復健 (2 小時)	105.06.01 9-11 時	清水區南社里活動中心(清水區中華路 171 號)	外聘專業講師— 童醫院歐鎧嘉 物理治療師	樂齡學員

1-4	運動保健—認識五十肩及其復健 (2小時)	105.07.06 9-11時	清水區南社里活動中心(清水區中華路171號)	外聘專業講師— 童醫院歐鎧嘉物理治療師	樂齡學員
1-5	運動保健—認識下背痛及其復健 (2小時)	105.08.03 9-11時	清水區南社里活動中心(清水區中華路171號)	外聘專業講師— 童醫院歐鎧嘉物理治療師	樂齡學員
1-6	運動保健—認識低頭族及其預防與復健 (2小時)	105.09.07 9-11時	清水區南社里活動中心(清水區中華路171號)	外聘專業講師— 童醫院歐鎧嘉物理治療師	樂齡學員
1-7	運動保健—冬天如何預防中風及保健 (2小時)	105.10.05 9-11時	清水區南社里活動中心(清水區中華路171號)	外聘專業講師— 童醫院歐鎧嘉物理治療師	樂齡學員
1-8	運動保健—認識骨質疏鬆及預防保健 (2小時)	105.11.02 9-11時	清水區南社里活動中心(清水區中華路171號)	外聘專業講師— 童醫院歐鎧嘉物理治療師	樂齡學員

二、中心自主規劃課程【20小時】

(一) 內容：在地資源特色、興趣課程、其他自創樂齡課程。

(二) 課程規劃表：

期程	課程總時數	課程名稱	課程內容	辦理地點	師資簡介	預計招生人數
105年 3月-11 月(共 10次)	20小時	藝術教育課程	1. 手工藝品創作 2. 園藝設計與盆栽製作 3. 藝術欣賞與體驗 4. 藝術創作	1. 米若工作坊 (清水區中華路447號2樓) 2. 清水區南社里活動中心	外聘專業講師 1. 米若工作坊負責人林麗英老師 2. 南社社區發展協會陳添芳理事長	20人

(三) 105年3月至11月課程表：

項次	活動名稱	日期(時間)	地點	講師	對象
2-1	藝術教育—手工藝品(療癒襪娃)創作一(2小時)	105.03.18 9-11時	米若工作坊(清水區中華路447號2樓)	外聘專業講師— 米若工作坊負責人林麗英老師	樂齡學員
2-2	藝術教育—園藝設計與盆栽(松葉牡丹花)製作一(2小時)	105.03.23 9-11時	清水區南社里活動中心(清水區中華路171號)	外聘專業講師— 南社社區發展協會陳添芳理事長	樂齡學員
2-3	藝術教育—手工藝品(療癒襪娃)創作二(2小時)	105.04.01 9-11時	米若工作坊(清水區中華路447號2樓)	外聘專業講師— 米若工作坊負責人林麗英老師	樂齡學員
2-4	藝術教育—手工藝品(療癒襪娃)創作三(2小時)	105.04.15 9-11時	米若工作坊(清水區中華路447號2樓)	外聘專業講師— 米若工作坊負責人林麗英老師	樂齡學員

2-5	藝術教育—手工藝品(仿鍛造掛鈎)創作一(2小時)	105.05.06 9-11時	米若工作坊(清水區中華路447號2樓)	外聘專業講師--米若工作坊負責人林麗英老師	樂齡學員
2-6	藝術教育—園藝設計與盆栽(馬齒莧)製作二(2小時)	105.05.18 9-11時	清水區南社里活動中心(清水區中華路171號)	外聘專業講師--南社社區發展協會陳添芳理事長	樂齡學員
2-7	藝術教育—手工藝品(仿鍛造掛鈎)創作二(2小時)	105.06.03 9-11時	米若工作坊(清水區中華路447號2樓)	外聘專業講師--米若工作坊負責人林麗英老師	樂齡學員
2-8	藝術教育—手工藝品(仿鍛造掛鈎)創作三(2小時)	105.06.24 9-11時	米若工作坊(清水區中華路447號2樓)	外聘專業講師--米若工作坊負責人林麗英老師	樂齡學員
2-9	藝術教育—手工藝品(仿鍛造筆筒)創作(2小時)	105.07.15 9-11時	米若工作坊(清水區中華路447號2樓)	外聘專業講師--米若工作坊負責人林麗英老師	樂齡學員
2-10	藝術教育—手工藝品(櫻花項鍊)創作(2小時)	105.08.19 9-11時	米若工作坊(清水區中華路447號2樓)	外聘專業講師--米若工作坊負責人林麗英老師	樂齡學員

肆、預期效益：

- 一、提升樂齡國民終身學習態度，培養活到老、學到老的生活習慣。
- 二、增進樂齡國民社會參與的管道，提升社會適應與生活品質。
- 三、透過社會與教育新知的學習，提升家庭教育功能，活化親子教育與代間教育的效能，促進親子共學，營造美滿幸福家庭。