**臺北市大同區志仁高級中學職業進修學校「樂齡學堂」實施計畫**

1. **目的：**
2. 延續教育部辦理樂齡學習中心之理念，透過經費補助本局所屬各級學校，深入地方辦理樂齡學堂，提供在地多樣化的樂齡學習活動。
3. 提供55歲以上中高齡長者近便之學習管道，促進其身心健康及社會參與機會。
4. 營造無年齡歧視之終身學習文化，促進世代交流。
5. **課程規劃理念及課程內容說明：**
6. 課程規劃理念：

本校希望學校所在社區的阿公、阿嬤能繼續到校參加有益身心靈健康的課程，既能開闊其生活圈，使其日常生活中注入一股動能，體驗不同的學習經驗，課程規畫都有進階及延伸內容，及對學員的融入輔導。

1. 課程內容及概要說明:
2. 課程內容：

|  |  |
| --- | --- |
| 樂齡促進健康課程(6周) | 1.影片欣賞、2.桌遊、3.卡拉OK歡唱、  4.手做黏土及羊毛氈、5.霞海城隍廟廟宇文化導覽、  6.士林官邸教學(整天) |
| 樂齡交通安全宣導(1周) | 交通安全宣導 |
| 樂齡核心課程(5周)  (烘焙課程) | 1.義式手工餅乾、2.台式菠蘿奶酥麵包、3.爆漿布丁麵包、4.養生葡萄乾土司、5.甜蜜微笑泡芙 |

1. 課程概要：

區分上半年及下半年實施，年度內共2期，上課時間為每週四下午13：00 到 17：00，每次4小時，每期12周。(其中含一次整天校外教學)。

1.第一期：114年3月-6月。

2.第二期：114年10月-12月。

**參、總體課程架構圖:**

臺北市志仁高中

樂齡學堂課程架構

核心課程

烘焙

健康促進

台式菠蘿奶酥麵包

義式手工餅乾

爆漿布丁麵包

影片欣賞

卡拉OK歡唱

霞海城隍廟廟宇文化導覽

養生葡萄乾土司

微笑甜蜜泡芙

桌遊

士林官邸校外教學

(整天)

訓練

手做黏土及羊毛氈

訓練

交通安全

**肆、參加對象:**

參與對象以年滿55歲之國民，身體健良好(可行動，不需要扶持)為主，以及從未參加過本校樂齡學堂的長者為優先錄取對象；樂齡班報名人數以15人為限。

**伍、收費情形:**

一、基於使用者付費原則，一般報名學員酌收雜費(水電費及場地清潔費)，每次費用  
酌收200元，烘焙課程共5次課，合計1,000元，校內生則免費。

二、戶外課程所需景點門票、交通、餐食由學員自行支付，保險由經費支出，戶外課  
程交通以捷運為主，可不需人攙扶獨立行走。藉由喜愛親近市集活動、民俗文物、古蹟，實際帶領大家走出戶外踏察學習，親自領略台灣的美好;學員藉由此認識志同道合的朋友，一起「共學、共遊」、「活到老、學到老」，樂活終身學習。

**陸、學員報名方式:**

一、報名日期:

(一)第一期：114年3月3日(一)至3月14日(五)，額滿為止。(報名滿15人為額滿)

(二)第二期：114年9月1日(一)至9月12日(五)，額滿為止。(報名滿15人為額滿)

二、報名方式: 學員本人親至本校報名，或由他人代理報名，報名最多以二人（含本人）為限。

三、報名未達10人以上不開班。

臺北市私立志仁高級中學職業進修學校

114年樂齡學堂(第一期)

1.日期：114年3月20日（星期四）至114年6月19日（星期四）

2. 時間:13:00~17:00

3.地點：601教室

4.研習人數：15人

5.課程內容及時間配置

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 節數 | 日期 | 時間 | 課程 |  |
| 1 | 114.03.20 | 13:20 17:05 | 影片欣賞:心中小星星  引言及分享 |  |
| 2 | 114.03.27 | 13:20 17:05 | 義式手工餅亁 |  |
| 3 | 114.04.10 | 13:20 17:05 | 桌遊趣味多 |  |
| 4 | 114.04.17 | 13:20 17:05 | 台式菠蘿奶酥麵包 |  |
| 5 | 114.04.24 | 13:20 17:05 | 卡拉OK歡唱 |  |
| 6 | 114.05.01 | 13:20 17:05 | 爆漿布丁麵包 |  |
| 7 | 114.05.08 | 13:20 17:05 | 手做黏土及羊毛氈 |  |
| 8 | 114.05.15 | 13:20 17:05 | 養生葡萄乾土司 |  |
| 9 | 114.05.29 | 13:20 17:05 | 愛鄉課程: 霞海城隍廟廟宇文化導覽 |  |
| 10 | 114.06.05 | 13:20 17:05 | 微笑甜蜜泡芙 |  |
| 11 | 114.06.12 | 13:20 17:05 | 高齡者交通安全宣導 |  |
| 12 | 114.06.19 | 08:30 16:30 | 校外教學 |  |