

# 新北市三重區樂齡學習中心 112 年度秋季班招生簡章

- 一、招生對象：民國 57 年 9 月 1 日前出生，年滿 55 歲以上社區民眾。
- 二、上課期間：自 112 年 9 月 25 日(一)起至 12 月 8 日(五)，國定假日停課：9 月 29 日、10 月 9 日、10 月 10 日，時間地點請見課程表；9 月 18 至 9 月 22 日為始業式講座週，12 月 15 日辦理成果發表會。
- 三、上課地點：依各課程所示地點。【中心本部：新北市三重區集美國小（新北市三重區集美街 10 號）】。
- 四、報名須知(時間、地點、方式)：

(一)報名簡章：電子檔參閱本中心網頁或 LINE 社群，紙本簡章可至本校警衛室索取。



(二)報名各階段說明：

<p><b>第一階段 網路報名</b></p>	<p>● 112 年 8 月 7 日(一)上午 9 時 00 分至 8 月 11 日(五)中午 12 時止。 ● 請至 <b>新北市數位樂學網</b>(<a href="https://ezlearn.ntpc.gov.tw/">https://ezlearn.ntpc.gov.tw/</a>)填寫報名資料。 ● 此階段每人只能報名 1 門課，樂齡學習中心、松年大學及婦女大學的課程只能擇一報名，採線上抽籤制(各課程有不同之處，參見課程簡介說明)。 ● 錄取公告：8 月 11 日(五)下午 2 時，新北數位樂學網公告線上報名錄取名單，請民眾自行上網查詢，本中心不另外通知。</p>
<p><b>第一階段 自主課程 正取生繳費</b></p>	<p>● 112 年 8 月 14 日(一)9 時 00 分至 8 月 16 日(三)中午 12 時止，所有自主課程的正取者務必至集美國小二樓輔導處繳費，<b>逾期末繳費視同放棄正取資格</b>。 ● 8 月 16 日(三)下午 2 時公告未額滿班別清單。</p>
<p><b>第二階段 現場報名 並繳費</b></p>	<p>● 報名第一階段繳費後未額滿課程，至集美國小 2 樓輔導處填寫報名資料並當場繳費。 ● 已報名松年大學或婦女大學者，不能報名本中心課程，若核對發現將直接取消錄取資格。 ● 優先報名時間：112 年 8 月 23 日(三)上午 8 時至 9 時止，資格說明如下： ■ 持有集滿 10 點之〈集美樂齡貓頭鷹樂集卡〉者，並優惠「自主課程」學費減免 100 元。 ■ 本人持身心障礙之有效證件者，並優惠「自主課程」學費減免 100 元。 ● 一般報名時間：112 年 8 月 23 日(三)上午 9 時 00 分至下午 3 時止。(逾期則不受理報名) ● 錄取名單：8 月 24 日(四)下午 2 時公告於本中心網頁，請民眾自行上網查詢，本中心不另外通知，<b>請學員自行查詢錄取名單並務必記住開課日期時間</b>。</p>

(三)【委託報名、繳費說明】：

- 若無法親自報名，請務必將填好的委託書及身分證影本繳交給受託人。
- 被委託者只能幫 1 人報名、繳費：親自報名(繳費)者或不報名(繳費)者，都是最多幫 1 人報名。

五、收費：(一)核心課程免收費。(二)自主課程每門課收費 700 元。(三)各課程如有班級費、材料費則另外收取。

六、注意事項：

- 每人最多報名 5 門課程(不含單場講座)。本中心舊生仍需依規定完成所有報名程序。
- 第二階段報名結束後，因影響是否開班，故不接受退出，請審慎考量。
- 每門課程學員未達 20 名，除有特殊情形外恕不開班，開班條件以第二階段報名截止人數為開班基準。
- 為維護上課品質，所有課程謝絕旁聽或試聽；禁止冒名頂替、私自入班；為珍惜教育部及教育局補助資源，**第 1 次上課無故缺席者，將取消錄取資格並由備取者遞補**；本期各課程無正當理由缺課 3 次(含)以上者，將不得報名下一期課程。
- 學期中學員若因個人因素請假或退出，將不補課或退還材料費。
- 〈集美樂齡貓頭鷹樂集卡〉點數發放資格為：1.報名各季課程並參加 7 次以上者，2.出席成果發表會者，3.參加中心辦理的單次宣導講座並且全程參與者。
- 本中心樂齡課程係教育部及教育局補助辦理，因開課牽涉各年度之補助款額度，故本校保留課程調整、變更或終止之權利。

七、防疫宣導：為維護長者健康，生病請勿來上課。

八、相關聯絡事宜請洽本中心承辦學校集美國小輔導處資料組長胡老師(8972-5390 分機 402)。

九、112 年秋季班課程週表：上課週次皆為 10 週。

週	課程期間	上午	下午
一	09/25-12/04	09:00-11:00 A1 英文一起走 09:10-10:00 D1 運動中心飛輪	13:30-15:30 B1 國畫
二	09/26-12/05	08:30-09:30 B6 瑜珈 09:30-11:30 A2 貓頭鷹展翅班	
三	09/27-11/29	09:00-11:00 B5 舞齡爵士人生 09:00-11:00 C1 二重經典西洋英語歌唱班 09:00-10:00 E1 過田極球	13:30-15:30 B2 快樂英文基礎班
四	09/28-11/30	09:00-11:00 A3 運動保健 09:00-11:00 C2 二重書法	13:30-15:30 B3 日語基礎班
五	10/06-12/08	09:00-11:00 A4 音樂芬多精 11:00-12:00 D2 運動中心太極拳	13:00-16:00 B4 愛上攝影(實際時間依講師規劃)

# 新北市三重區樂齡學習中心112年度秋季班課程簡介

## 《中心本部：集美國小》

A 核心課程(免收學費，課程內若有使用材料，將另外收取材料費)						
班別代號	講師	課程簡介	上課日期	上課時間	上課地點	備註
A1 英文Let's Go!	江宜真	1. 生活常用單字及實用句型會話教學，學習美食、購物、娛樂都能派上用場的生活常用單字及實用句型會話。 2. 西洋歌曲賞析。	09/25 - 12/04 (10/09停課)	每週一 09:00 - 11:00	集美國小 樂齡教室	限30人
A2 貓頭鷹展翅班	潘美玲	實用手作DIY、團康遊戲增進手眼與手腳協調，並將手工藝成品結合簡易舞蹈表演。進一步結合國小代間教育與才藝發表，服務國小學生增進心靈交流成長。	09/26 - 12/05 (10/10停課)	每週二 09:30 - 11:30	集美國小 樂齡教室	•限30人 •依上課內容酌收材料費
A3 運動保健	朱淑女	透過循序漸進運動方式融入健康飲食及改變不良生活習性！讓您蛻變成健康、優雅充滿自信的人！	09/28 - 11/30	每週四 09:00 - 11:00	集美國小 3F舞蹈教室	限25人
A4 音樂芬多精	林瑞蕙	透過歌唱、律動、節奏樂器合奏的學習，體驗腦動、身動、互動樂活玩音樂的健康人生。	10/06 - 12/08	每週五 09:00 - 11:00	集美國小 樂齡教室	限20人

B 自主課程(每門課收費700元，課程內若有使用材料，將另外收取材料費)						
班別代號	講師	課程簡介	上課日期	上課時間	上課地點	備註
B1 國畫	蔡芳秀	1. 透過水墨畫創作學習，觀察自然並以水墨畫方式彩繪，怡情養性，美化人生。 2. 教師親自示範基本畫法，個別指導學員使學員能有效學習繪畫技法。	09/25 - 12/04 (10/09停課)	每週一 13:30 - 15:30	集美國小 樂齡教室	限25人
B2 快樂英文基礎班	邱瓊瑤	本課程內容多元，包含：1. 26個字母自然發音。 2. KK音標教學。3. 簡單出國旅遊英文會話。 4. 經典英文老歌教唱。	09/27 - 11/29	每週三 13:30 - 15:30	集美國小 樂齡教室	限25人
B3 日語基礎班	廖怡雅	1. 學習、辨認日文50音字母，濁音，半濁音，拗音等，習得正確的發音方式與習慣。 2. 循序漸進奠定文法基礎，加強口說表達能力，活用於日常生活會話上。	09/28 - 11/30	每週四 13:30 - 15:30	集美國小 樂齡教室	限25人
B4 愛上攝影	林慧娟	1. 運用拍攝工具，手機或相機皆可。 2. 課程內容：攝影基本知識與手機APP修圖，實際外拍風景、生態、建築人文等題材。	10/06 - 12/08	每週五 13:00 - 16:00 (實際時間依講師規劃)	集美國小 樂齡教室、 外拍地點	限20人
B5 舞齡爵士人生	孫正文	體驗各式舞蹈風格，透過音樂與節奏，即興、自由、趣味特性共同觸發，不同舞蹈風格運用身體肌肉群不同，用舞蹈及音樂牽起彼此的聯繫，串聯起身體與健康的距離，在輕鬆愉快的音樂下，讓身體的每個細胞都愉悅地想跳起舞。	09/27 - 12/06 (10/25因講師之故停課)	每週三 09:00 - 11:00	集美國小 3F舞蹈教室	•限20人 •自備乾淨平底鞋
B6 瑜珈	莊小玲	藉由瑜珈的律動，舒暢活絡樂齡長者身心靈，邁向健康人生。	09/26 - 12/05 (10/10停課)	每週二 08:20 - 09:20	集美國小 舞蹈教室	•限25人 •自備瑜珈墊

《二重國小拓點》 上課地點：新北市三重區二重國小2樓研習教室（新北市三重區大有街10號）。

C 拓點自主課程(每門課收費700元，課程內若有使用材料，將另外收取材料費)						
班別代號	講師	課程簡介	上課日期	上課時間	上課地點	備註
C1 經典西洋英語歌唱班	江宜真	1. 結合經典西洋歌曲，帶領學員在美妙旋律下快樂歌唱，豐富生活內容，回味美好時光。 2. 從歌曲中學習單字、相關句型，並能輕鬆培養英文能力。	09/27 - 11/29	每週三 09:00 - 11:00	二重國小 研習教室	•限20人
C2 書法	林加添	1. 楷書基本筆法習寫，並延伸隸書、行書教學。 2. 學習四字、七字、二十八字的詩詞布局書寫。	09/28 - 11/30	每週四 09:00 - 11:00	二重國小 研習教室	•限25人 •自備用具 •現場報名

《運動中心拓點》 上課地點：新北市三重國民運動中心（新北市三重區集美街55號）。

D 拓點核心課程(免收學費，課程內若有使用材料，將另外收取材料費)						
班別代號	講師	課程簡介	上課日期	上課時間	上課地點	備註
D1 飛輪	張耀仁	適合年長者，利用情境式的音樂，模擬在戶外騎乘腳踏車，同時對心肺功能的強化與下肢部位強化，皆有很好的效果！	09/25 - 12/04 (10/09停課)	每週一 09:10 - 10:00	三重國民 運動中心	•限20人 •3樓飛輪教室
D2 太極拳	林駿穎	太極拳自古以來兼具傳統文化、防身實用性及養生保健的概念，以簡單的概念來詮釋並指導有意學習太極拳的學員一同進入武術的世界中。	10/06 - 12/08	每週五 11:00 - 12:00	三重國民 運動中心	•限25人 •2樓社區教室

《過田里拓點》 上課地點：新北市三重區過圳市民活動中心（新北市三重區過圳街19號）。

E 拓點核心課程(免收學費，課程內若有使用材料，將另外收取材料費)						
班別代號	講師	課程簡介	上課日期	上課時間	上課地點	備註
E1 極球	林芳州	適合樂齡族的體適能運動，透過極球進行心肺適能、肌肉適能、柔軟度的全方位訓練，達到良好的身體組成。	09/27 - 11/29	每週三 09:00 - 10:00	過圳市民活 動中心1樓	•限30人 •自備25公分抗力球 •現場報名