

新北市永和區網溪國民小學

「永和區樂齡學習中心」113年春季班報名簡章

- 一、實施目的：「永和區樂齡學習中心」規劃多元的課程，並提供安全舒服的空間，讓樂齡長者能夠落實終身學習的目標。
- 二、招生對象：年滿55歲以上(民國58年12月31日前出生)的民眾。
- 三、上課日期：113年3月18日開課，預計6月14日學期結束。各班的課程日期，請詳閱簡章背面的開課班別資訊。
- 四、上課地點：「永和區樂齡學習中心」(位於網溪國小，新北市永和區竹林路79號)與拓點。各班的上課地點，請詳閱簡章背面的開課班別資訊。
- 五、費用說明：除拓點課程免收報名費之外，其餘課程每班別每人酌收**報名費600元**；此外，有些班別會因課程需要酌收講義費或保險費等，請詳閱簡章背面的開課班別資訊。
- 六、報名、報到與繳費：**第一階段「新北數位樂學網」網路報名**，正取者須到永和區樂齡學習中心完成報到與繳費後才具錄取資格。若第一階段報名的正取者完成報到與繳費後，開課班別仍有缺額，則進入**第二階段「永和區樂齡學習中心」現場報名**。期程說明如下：

| 日期 月/日(星期)、24時制 | 期程 | 說明 |
|------------------------------------|--|--|
| 2/7(三) 12:00起 | 公告報名簡章 | ①電子簡章公告在網溪國小[首頁/最新消息] ②紙本簡章放在網溪國小警衛室供民眾索取 |
| 2/19(一) 9:00 2/23(五) 12:00 | 第一階段網路報名 | ◎報名網址： https://ezlearn.ntpc.gov.tw/ 「新北數位樂學網」，選取最左邊「樂齡學院」開始線上報名。 ◎每人限報名「1個班」的課程。 |
| 2/23(五) 14:00 | 「新北數位樂學網」 公告錄取名單 | 當報名人數超過招生名額時，教育局會採電腦抽籤方式決定錄取名單。 備取者請自行查詢備取序號。 |
| 2/27(二) 8:30~10:00 | 「新北數位樂學網」 正取者報到與繳費以 取得錄取資格 ★須當場填寫 紙本報名表 | ①地點：網溪國小群英館1樓大會議室 ②檢附證件： 國民身分證、報名費600元、紙本報名表 ◎上課第一天攜帶 一張1吋照片 ，黏貼在學員證上。 ★樂齡瑜珈班(中興里拓點)與塗塗抹抹玩粉彩班(桂林里拓點)的正取者，須檢附國民身分證與紙本報名表辦理報到。塗塗抹抹玩粉彩班的正取者，還須繳交教材費50元。 ★優游素描人生(頂溪里拓點)正取者，於3月21日第一次上課時，直接到頂溪國小彩虹樓2樓第一會議室報到。 |
| 2/29(四) 12:00起 | 公告正取與備取名單 及各班缺額 | ①電子公告在網溪國小[首頁/最新消息] ②紙本公告張貼在網溪國小校門口。 |
| 3/4(一) 8:30~9:30 | 第二階段現場報名 ★須填寫 紙本報名表 ★教育部為鼓勵男性 學員參加，准許太太 幫先生報名相同 課程。 | ◎地點：網溪國小智慧樓1樓樂齡教室 ◎檢附證件： 國民身分證、報名費600元、紙本報名表 ◎ 1吋照片 ： 上課第一天攜帶照片1張 ，黏貼在學員證上。 現場作業流程如下： ①報名者排隊依序領取號碼牌，然後現場填寫 紙本報名表 。 ②08:30「新北數位樂學網」備取者報到與繳費。 ③08:40開放其他領有號碼牌的民眾報名與繳費，遞補缺額，額滿為止。 |

- 七、溫馨提醒：①請珍惜學習資源，報名前務必詳閱本簡章，瞭解相關規定。
②為免影響課程進行，**謝絕旁聽與試聽**。
③開課後，恕不接受申請退費。
④為顧及學員安全，健康運動類別暨人文史蹟走遊班等課程限身體健康且行動自如者報名。
⑤**112年秋季班上課總出席率未達五成(6堂課)者、貢獻班學員上課總出席率未達七成(8堂課)者，取消113年春季班報名的錄取資格。**
⑥**參加春季初階班若缺課未達四次，可享秋季進階班免上網報名直接錄取資格。**
*限同門且秋季班有開進階班之課程，例如：春季班為弦樂初階班，秋季班則是弦樂進階班
*跨不同班別、拓點課程不適用。
- 八、其他未盡事宜，可洽輔導處(電話:89264470)陸鉞翰/主任(分機840)或高美玉/社教組長(分機843)。

九、開課班別資訊：

| 編號 | 課程類別 | 課程名稱 | 上課日期/地點 | 上課時間 | 授課教師 | 課程介紹 | 備註 |
|--|------|--------------------------------|---|---------------------|-----------|--|--|
| 「永和區樂齡學習中心」課程為 12 堂課，每班別每人酌收報名費 600 元 | | | | | | | |
| 1. | 健康運動 | 國標舞 三步吉魯巴 初階班 | 113.03.18~113.06.17 每週一 智慧樓地下室韻律教室 | 9:30 11:30 | 顧玉田 老師 | 三步吉魯巴以基本步和簡單的花式組合為主；以輕鬆活潑的教學呈現花步的風貌。 | ◎須自備舞鞋至教室更換。 ◎為達學習效益，歡迎男性學員踴躍報名。 |
| 2. | 文藝能 | 樂齡弦 樂基礎 班 | 113.03.18~113.06.17 每週一 群英館 1 樓大會議室 | 9:30 11:30 | 黃瓊齡 老師 | 熟悉小提琴的拉奏技巧，並且能夠拉奏完整曲子。課程重點在於加強指力練習以及熟練第三把位。 | ◎須具備基本演奏能力。 ◎學校樂器租借費 500 元，只提供舊琴，不負責維修、保養。 ◎只收小提琴與中提琴。 |
| 3. | 健康運動 | 憶路相 伴-預防 失智班 | 113.03.18~113.06.17 每週一 智慧樓 1 樓樂齡教室 | 9:00 11:00 | 周娟芳 老師 | 透過多項運動、體能遊戲和手作、桌遊、園藝等促進身體機能，增進認知、肌力與專注力等。 | ◎須穿著運動服裝上課。 ◎第一次上課請自備毛巾。 |
| 4. | 多元文化 | 樂齡英 語看世 界班 | 113.03.19~113.06.04 每週二 智慧樓 1 樓樂齡教室 | 09:30 11:30 | 李瑞 老師 | 課程包括英文老歌、日常會話、成語應用、介紹台北景點，提升在國外旅行時的溝通能力。 | |
| 5. | 文藝能 | 烏克麗 麗初階 班 | 113.03.20~113.06.05 每週三 智慧樓 1 樓樂齡教室 | 9:00 11:00 | 高豪佑 老師 | 音樂是生活中不可或缺的元素：以簡單的歌曲與節奏，學習基礎的烏克麗麗彈奏；以耳熟能詳的歌曲來學習和弦與旋律上的彈奏。 | ◎講義費：舊生 50 元、新生 100 元，於第一次上課時繳交。 ◎須自備烏克麗麗，亦可洽授課老師代購。 |
| 6. | 身心健康 | 歌唱教 學班 | 113.03.20~113.06.05 每週三 智慧樓 1 樓樂齡教室 | 13:00 15:00 | 邱麗卿 老師 | 從簡單認譜開始，進一步認識樂理的變化。用唱歌來陶冶人生，沉浸在歌唱世界裡所帶來音樂芬多精。 | |
| 7. | 健康運動 | 樂齡養 生太極 班 | 113.03.21~113.06.13 (4/4 兒童節放假) 每週四 群英館 1 樓大會議室 | 9:00 11:00 | 莊予擘 老師 | 引導學員調整氣息、體察自我、感受身體能量傳遞、學會落膀和重心轉換、增加肌力和平衡能力，加強核心區塊的穩定和控制。 | ◎須穿著運動服裝上課。 |
| 8. | 資訊工商 | 生活科 技手機 初階班 | 113.03.21~113.06.13 (4/4 兒童節放假) 每週四 智慧樓 1 樓樂齡教室 | 09:00 11:00 | 李宜樹 老師 | 從手機的軟硬體認識、雲端概念以及手機拍照、剪輯到導覽社區歷史，用旅行說故事等有趣的課程。 | ◎須自備智慧手機，可行動上網者尤佳。 ◎上課時可加入群組，並願分享上課的內容。 |
| 9. | 休閒文藝 | 人文史 蹟走遊 班 | 113.03.22~113.05.31 (4/5 清明節放假) 每週五 ◎每堂課的上課地點依照課程表所列 | 09:00 12:00 | 王勝民 老師 | 芝蘭尋訪、天母水管路古道、訪大橋頭古店、富陽自然生態公園行、林安泰古厝、七星山主峰登(一日)走訪市長家、華山驛巡遊、參訪內溝溪生態展示館、銀河洞越嶺指南宮(一日)。 | ◎第一次上課在網溪國小樂齡教室集合。 ◎險費 330 元 (33 元*10 次)，於 2 月 27 日報到日繳交。 |
| 10. | 健康運動 | 高齡健 康動一 動班 | 113.03.22~113.06.14 (4/5 清明節放假) 每週五 群英館 1 樓大會議室 | 09:00 11:00 | 吳茂維 老師 | 以健康體適能(肌力、心肺能力、柔軟度訓練)為主軸，搭配平衡穩定及反應訓練，以提升學員的身體素質，並降低跌倒的風險，達到生活品質提升的目標。 | ◎須自備彈力帶、毛巾及水壺，並穿著運動服裝上課。 ◎彈力帶可自購或於開課日洽授課老師代購。 |
| 拓點課程為 6 堂課，免收報名費 | | | | | | | |
| 11. | 文藝能 | 優素描 人生(頂 溪里拓 點) | 113.03.21~113.05.16 (4/4 兒童節放假) 每週四(計 8 堂課) 彩虹樓 2 樓第一會議室 | 13:30 15:30 | 林家斌 老師 | 瞭解物與物、物與背景的關聯。探索色彩的色相對應素描的輕重，加上光影變化，從事鉛筆素描練習。體會畫面構成與空間結構的問題。 | 上課地點：頂溪國小(新北市永和區文化路 133 號) ◎自備 6B 鉛筆、橡皮擦與八開素描本 |
| 12. | 健康運動 | 樂齡瑜 珈班(中 興里拓 點) | 113.03.22~113.05.03 (4/5 清明節放假) 每週五 智慧樓地下室韻律教室 | 9:00 11:00 | 林儉青 老師 | 藉由瑜伽體位法動作，訓練全身肌耐力與肌肉延展度，並達到核心訓練改善體態、預防跌倒。以呼吸改善心理狀態，達到身、心、靈合一。 | 上課地點：網溪國小(新北市永和區竹林路 79 號) ◎需自備瑜珈墊 |
| 13. | 文藝能 | 塗塗抹 抹玩粉 彩(桂 林里拓 點) | 113.03.22~ 113.05.03 (4/5 清明節放假) 每週五 智慧樓 1 樓樂齡教室 | 13:30 15:30 | 汪素娥 老師 | 認識粉彩及其使用特性，塗抹技巧的學習，疊色與混色的練習，還有作品欣賞與心情分享。  | 上課地點：網溪國小(新北市永和區竹林路 79 號) ◎教材費 50 元，於第一次上課繳交。 ◎自備：A4 切割墊、輕便型美工刀、直尺、橡皮擦、軟橡皮擦、鉛筆、乾的擦手巾、濕紙巾、棉花棒、化妝棉、垃圾袋 ◎自備：型板(若無，開學後再購買)型板如左： |