

# 課程表

## 入門班

(一) 第一學期：110 年 9 月 14 日至 111 年 1 月 13 日(共 18 週)

(二) 第二學期：111 年 2 月 22 日至 111 年 6 月 23 日(共 18 週)

課程總時數：216 小時

課程名稱		時數
高齡相關課程 (20%以上)	生命教育)	6
	樂齡生活好聰明-理財好好玩	3
	認識高齡常見疾病與用藥安全	6
	說話的藝術	6
	情緒管理與實踐	12
	交通安全一把罩	3
	食品與健康	6
	樂齡福利權益	3
	本項課程上課時數總計：45 小時 占總課程時數百分比：21%	
健康管理及休閒課程 (20%以上)	健康動一動	24
	遠離化學製品	6
	健康飲食自己做	18
	本項課程上課時數總計：48 小時 占總課程時數百分比：22%	
學校特色課程	開訓典禮(含校園導覽)	3
	結訓典禮(含學士服畢業攝影)	3
	藝術創作(繪畫、美術、手作、書法等)	18
	室內裝修好好玩/室內裝修省錢術	12
	寶石鑑賞入門	6
	英語簡易會話	9

學校特色課程 (40%以上)	日語簡易會話	9
	經典文學賞析	12
	臺灣傳統文化	9
	校外參訪(生態之旅-宜蘭、苗栗)	12
	本項課程上課時數總計：93 小時      占總課程時數百分比：43%	
生活新知課程 (10%以上)	心理調適法-樂齡歡唱	6
	攝影技巧輕鬆學	6
	科技手機應用	12
	生活法律	6
	本項課程上課時數總計：30 小時      占總課程時數百分比：14%	

## 進階班

(一) 第一學期：111 年 9 月 15 日至 112 年 1 月 19 日(共 19 週)

(二) 第二學期：111 年 2 月 23 日至 111 年 6 月 29 日(共 19 週)

課程總時數：216 小時

課程名稱		時數
高齡相關課程  (20%以上)	生命教育	6
	樂齡族的理財規劃	6
	高齡健康食-吃對食物、用對方法	6
	快速記憶好好玩	9
	藝術舒壓/正念減壓	9
	交通安全一把罩	3
	與藥師做朋友-預防高齡常見疾病	3
	樂齡福利權益	3
	本項課程上課時數總計：45 小時 占總課程時數百分比：21%	
健康及休閒課程  (20%以上)	健康動一動	24
	遠離化學製品	12
	健康飲食自己做(手作烘焙、無煙料理等)	12
	本項課程上課時數總計：48 小時 占總課程時數百分比：22%	
學校特色課程	開訓典禮(含參觀中原大學藝術中心)	3
	結訓典禮(含學士服畢業攝影)	3
	舒壓盆栽 DIY	6
	藝術創作(繪畫、美術、手作、書法等)	33
	室內色彩學/室內設計好好玩	6
	英語旅遊會話	9
	韓語簡易會話	9

學校特色課程 (40%以上)	經典文學賞析	6
	歌唱技巧入門	9
	校外參訪(生態之旅-宜蘭、基隆)	12
	本項課程上課時數總計：96 小時      占總課程時數百分比：44%	
生活新知課程 (10%以上)	旅遊及消費權益	6
	手機攝影技巧	3
	科技與生活	12
	生活法律	6
	本項課程上課時數總計：27 小時      占總課程時數百分比：13%	