

臺北市立忠孝國民中學112年度樂齡學堂實施計畫

壹、依據

- 一、終身學習法第14條。
- 二、老人福利法第26條。
- 三、臺北市樂齡學習白皮書。

貳、目的

- 一、提供多樣化的樂齡學習活動，透過多元且複合的互動式學習，讓長者可以樂在學習，增進長輩身心健康。
- 二、提供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。
- 三、營造無年齡歧視之終身學習文化，促進世代交流。

參、課程規劃理念及課程內容說明

一、課程規劃理念

- (一)本校課程設計以「活躍老化、健康樂活」為核心理念，鼓勵學校在地社區樂齡學員參與，開創其多元的終身學習管道。
- (二)本校希望能藉辦理樂齡學堂計畫，邀請社區中高齡長者在學校分享有益身心靈健康的課程與活動，以營造健康和樂的社區氛圍，做同時能增加長者參與社會及服務社會。

二、課程內容說明

(一) 課程概要：

1. 樂活歡唱班：

(1)上課時間:112年4月~12月(不含7.8月)，每週四上午9：30~11：30，每次2小時，共33課。因場地限制，每期報名人數以20人為限。其中需另外參加樂齡學習核心課程，預計為周三下午或其他時段共6次。

(2)上課地點:至善樓四樓禮儀教室(有電梯)。

2. 藝起書畫班：

(1)上課時間:112年4月~12月(不含7.8月)，每週二下午13：30~15：30，每次2小時，共27課。因場地限制，每期報名人數以15人為限。

(2)上課地點:至美樓一樓課程研討室。

(二) 課程內容：

臺北市立忠孝國民中學樂齡學堂課程內容		
班 別	樂活歡唱班	藝起書畫班
樂齡學習核心課程	心靈舒活課程、養生保健課程、 生活安全…等課程	
自主規劃課程	歌曲演唱技巧教學	國畫技法入門課程
貢獻服務課程	陪同學生一起至老人安 養中心服務或醫院表演	校園境教美化

肆、總體課程架構圖：(課程規劃表如附表1)

伍、經費申請：

如附表2:臺北市政府教育局112年度補助辦理樂齡學堂經費申請表(忠孝國中)

陸、預期效益：

- 一、活化校園餘裕空間：延續教室教育功能，充分發揮校園空間價值
- 二、落實終身教育學習：藉由學校所提供的樂齡學習平台，讓樂齡人士可以相互鼓勵與交流寶貴經驗，寓教於樂，終身快樂學習。
- 三、照護樂齡身心靈成長：樂齡成長課程包含身、心、靈三方面，讓所有樂齡夥伴身心富足，元氣滿滿。

柒、收費情形：免收學費，需自備相關學用品。班費則由學員自行討論收取。

捌、招生對象：(民國57年以前4月7日以前出生)，年滿55歲以上長者

玖、報名須知：

- 一、報名地點:本校輔導室
- 二、報名時間:即日起至4月17日9:00-16:00 止。(請儘量上午報名)
- 三、報名方法:
 - (1) 可網路報名或現場報名。
 - (2) 請繳交有效身份證明文件影本(國民身份證、健保卡、駕照……)，網路報名可直接上傳證件照片即可。

(3) 若無法親自報名，可委託他人代送報名表，若資料填寫不完整或無法辨識則不受理報名。

四、報名表可至警衛室索取，歡迎影印使用，亦可上本校官網下載。

五、錄取順序:(依繳交順序及以下序位為錄取順序)

(1) 本校服務之志工、畢業生及在校生家長、退休教職員工為優先。

(2) 已參加過本校樂齡學堂的長者。

(3) 大同或萬華區的社區長者。

(4) 對樂齡課程有興趣的長者。

拾、承辦處室聯絡方式:

輔導室: (02)2552-4890，輔導主任虞慧欣分機61、輔導組長許惠閔分機63、幹事于錦華66。若有任何問題，請與承辦單位聯繫。

拾壹、注意事項:

一、請珍惜公帑，學員如請假超過 1/3 上課天數(生病和不可抗力除外)，日後欲再報名本課程，將暫列入後補名單。

二、防疫期間進入校園請務必配合量體溫、戴口罩…等措施。

三、進校園需配戴識別證，並請輕聲細語以維護校園安寧。

四、參與課程期間，除有校方安排代間課程外，其活動範圍為課程教室及進出動線為主。

附表1

臺北市立忠孝國民中學辦理「樂齡學堂」課程規劃表

班別	課程類型	性質	期數	週數	上課時間	課程內容	師資 (含學經歷簡述)	經費來源
祖孫烘焙班 (範例)	<input type="checkbox"/> 樂齡核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 自主規劃課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程	1. <input checked="" type="checkbox"/> 系列課程 <input type="checkbox"/> 單次講座 2. <input type="checkbox"/> 健康促進 <input checked="" type="checkbox"/> 代間教育 <input type="checkbox"/> 預防失智 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 交通安全 <input type="checkbox"/> 3C 課程 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食烹飪 <input type="checkbox"/> 其他_____	1	10	預計5月開課 每週四上午 09:00~12:00	·認識烘焙相關器具 ·基礎糕點製作(水果塔、布丁……) ·代間交流互動 ※系列課程建議詳述課程規規劃，俾利委員審查	·蒲○○/蒲公英烘焙坊老闆	<input type="checkbox"/> 教育局 範例 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：○○局
樂活歡唱班	<input type="checkbox"/> 樂齡核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 自主規劃課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程	1. <input checked="" type="checkbox"/> 系列課程 <input type="checkbox"/> 單次講座 2. <input type="checkbox"/> 健康促進 <input type="checkbox"/> 代間教育 <input type="checkbox"/> 預防失智 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 交通安全 <input type="checkbox"/> 3C 課程 <input type="checkbox"/> 飲食烹飪 <input type="checkbox"/> 其他_____	2	29	預計第1期4月、第2期9月開課 每週四上午 9:30~11:30	·歌曲演唱技巧課程(暖身與暖聲、認識作詞作曲及演唱者、掌控slow rock 的特色…等)	·邱麗卿/台北市立女子師範專科學校音樂科畢業 從事國小音樂教學30年，擔任合唱團教師 從事新北市永和區樂齡教學-國台語卡拉OK十多年	<input checked="" type="checkbox"/> 教育局 樂齡學堂計畫 <input type="checkbox"/> 其他：
藝起書畫班	<input type="checkbox"/> 樂齡核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 自主規劃課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程	1. <input checked="" type="checkbox"/> 系列課程 <input type="checkbox"/> 單次講座 2. <input type="checkbox"/> 健康促進 <input type="checkbox"/> 代間教育 <input type="checkbox"/> 預防失智 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 交通安全 <input type="checkbox"/> 3C 課程 <input type="checkbox"/> 飲食烹飪 <input type="checkbox"/> 其他_____	2	26	預計第1期4月、第2期10月開課 每週二下午 13:30~15:30	1. 水墨畫繪畫技巧(教導不同國畫皴法、帶長者完成國畫作品) 2. 於校內場地展出	吳秀貞/忠孝國中退休教師	<input checked="" type="checkbox"/> 教育局 樂齡學堂計畫 <input type="checkbox"/> 其他：

<p>心靈生活課程</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>樂齡核心課程 <input type="checkbox"/>自主規劃課程 <input type="checkbox"/>貢獻服務課程</p>	<p>1. <input type="checkbox"/>系列課程 <input checked="" type="checkbox"/>單次講座 2. <input checked="" type="checkbox"/>健康促進 <input checked="" type="checkbox"/>代間教育 <input type="checkbox"/>預防失智 <input type="checkbox"/>性別教育 <input checked="" type="checkbox"/>交通安全 <input type="checkbox"/>3C 課程 <input type="checkbox"/>飲食烹飪 <input type="checkbox"/>其他_____</p>	<p>1</p>	<p>6</p>	<p>預計4月開課 不定時講座共 6周</p>	<p>1. 生命教育及代間交流： 藝術導覽，由校內學生為長者導覽畫作，教師帶領長者進行手作工作坊 2. 交通安全講座一場. 健康促進講座兩場 3. 社區參與： 進行社區剪紙活動，帶長者於年末進行剪紙活動 4. 心靈健康促進： 聘請鄰近中醫診所醫師，為長者們做相關課程與服務</p>	<p>中醫診所醫師/高齡者交通安全講壇師資/忠孝國中內聘專長教師</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>教育局 樂齡學堂計畫 <input type="checkbox"/>其他：</p>
---------------	--	--	----------	----------	-----------------------------------	--	--------------------------------------	--

附表2

附表2

臺北市政府教育局112年度補助辦理樂齡學堂實施計畫經費申請表					
申請單位：臺北市立忠孝國民中學				單位：新臺幣元	
科目名稱及用途	單價(元)	數量	單位	金額	說明
內聘講師鐘點費	500	6	節	3,000	社會參與、生命教育…等
外聘講師鐘點費	800	120	節	96,000	歌唱及書畫教師
外聘講師鐘點費	1600	8	節	12,800	心靈舒活、保健課程等
教學教材費	15,000	1	式	15,000	書畫用具、譜架、生活課程所需材料…等
印刷費	12,000	1	式	12,000	手冊、成果資料、海報印製…等
辦公事務用品費	15,000	1	式	15,000	辦公事務用品…等
勞保費	12,360	2	人	24,720	1. 以每月支付外聘教師6400元計算，勞退級距是7500， 勞退7500*6%=450 學校支付保費=962 政府負擔保費=133 故1位外聘教師，一個月勞保費為=1545元 2. 聘期每學期以4個月來計算，一年共8個月 3. 一位教師一年勞保費為1545*8=12,360元
雜支	5,500	1	式	5,500	計畫執行之場地布置、開幕茶水點心雜支…等
計畫總金額				184,020	
業務(執行)單位：		會計室：		機關首長：	
					

