

國立臺東大學產學營運暨推廣教育處招生簡章

105 學年度樂齡大學(第二學期)

主辦單位：國立臺東大學產學營運暨推廣教育處-推廣教育中心。

課程依據：依據教育部 105 學年度教育部補助大學校院辦理樂齡大學計畫辦理。

課程目的：

臺東縣幾無大型工業及加工製造產業，因此，就業機會有限導致人口外流嚴重，依據 2011 年的縣政統計資料，相關顯示：全縣總人口數為 228,290 人，55 歲以上人口為 57,854 人，佔 25% 強，顯見臺東縣已朝向「高齡社會」邁進。

為強化縣民妥為規劃老年期生活，實踐「大學法」所列大學應負服務社會之責任，並依據「教育部補助辦理樂齡教育活動實施要點」，結合臺東大學豐富的教學資源，提供高齡者使用，以提升國內高齡教育教學品質，特別規劃開辦「105 學年度臺東樂齡大學」計畫。

上課時間與修習學分：

1. 預計開課時間:106年03月06日至106年05月31日(共計13週)，每週一、三、五上午9:00-12:00上課。
2. 報名資格：年滿 55 歲以上之一般民眾。
3. 上課地點：臺東大學臺東校區(台東市中華路一段684號)。

報名方式：親自或委託報名，並繳交報名費 200 元以及材料費 500，總計 700 元。

報名費繳費時間：106 年 02 月 15 日(星期三)起至額滿為止(週一至週五上午 9:00-下午 4:30)

繳交證件：報名表、身分證影本、2 吋照片一張(請貼妥於報名表上)。

課程費用：教育部補助。

報名地點：臺東大學臺東校區行政大樓一樓 產學營運暨推廣教育處-推廣教育中心辦公室，
Tel：(089)352-259。

注意事項：

1. 本班預計招收 30 人，超額時依報名資格及先後次序錄取。
2. 以未曾參與本校樂齡大學計畫者或出席率良好之舊生優先錄取。
3. 請假標準按本校學則規定，超過標準者將不發給結業證書。
4. **退費規定：**學員完成報名繳費後，因故退學者，應依下列標準退費(專科以上學校推廣教育實施辦法規定)：
 - (一) 學員自報名繳費後至實際上課日前退學者，退還已繳學分費、雜費等各項費用之九成。自實際上課之日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學分費、雜費等各項費用之半數。在班時間已逾全期三分之一者，不予退還。
 - (二) 已繳代辦費應全額退還，但已購置成品者，發給成品。因故未能開班上課，則全額退還已繳費用。

下學期預定課表：下學期上課時間：民國 106 年 03 月 06 日-05 月 31 日(每週一、三、五 上午 9:00-12:00)

星期 課程名稱 週數	星期一	星期三	星期五
第一週	106/03/06 開訓典禮/ 樂齡智慧與社會趨勢 教師：葉允棋	106/03/08 健康促進 教師：何永彬	106/03/10 生命歷程與角色 教師：李偉俊
第二週	106/03/13 咖啡品味 教師：張凱智	106/03/15 傳統點心料理製作 教師：楊明蒼	106/03/17 生命歷程與角色 教師：李偉俊
第三週	106/03/20 活躍老化策略 教師：李偉俊	106/03/22 歌劇欣賞及民謠教唱 教師：李浩平	106/03/24 傳統點心料理製作 教師：楊明蒼
第四週	106/03/27 咖啡品味 教師：張凱智	106/03/29 歌劇欣賞及民謠教唱 教師：李浩平	106/03/31 實用生活法律 教師：李偉俊
第五週	106/04/03 休假(清明節)	106/04/05 美術教學-水墨教學 教師：曾興平	106/04/07 海洋生態 教師：張凱智
第六週	106/04/10 樂齡體適能運動 教師：湯慧娟 助教：李威運/李晏淳	106/04/12 美術教學-水墨教學 教師：曾興平	106/04/14 海洋教育 教師：張凱智
第七週	106/04/17 樂齡體適能運動 教師：湯慧娟 助教：李威運/李晏淳	106/04/19 美術教學-水墨教學 教師：曾興平	106/04/21 健康體重 教師：傅正思
第八週	106/04/24 樂齡體適能運動 教師：湯慧娟 助教：李威運/李晏淳	106/04/26 美術教學-水墨教學 教師：曾興平	106/04/28 交心成長(代間課程) 導師：葉允棋 助教：楊日凱
第九週	106/05/01 樂齡體適能運動 教師：湯慧娟 助教：李威運/李晏淳	106/05/03 用藥常識與須知 教師：黃惠雪	106/05/05 無痕山林運動-無痕心生活 教師：葉允棋 助教：楊日凱
第十週	106/05/08 養生保健拉筋拍打保健功法 教師：李偉俊	106/05/10 用藥常識與須知 教師：黃惠雪	106/05/12 戶外教學-文化觀光及部落旅遊體驗(向陽薪傳木工坊) 教師：韋立琦
第十一週	106/05/15 養生保健拉筋拍打保健功法 教師：李偉俊	106/05/17 心理壓力與調適 教師：黃惠雪	106/5/19 傳統點心料理製作 教師：楊明蒼
第十二週	106/05/22 養生保健拉筋拍打保健功法 教師：李偉俊	106/05/24 心理壓力與調適 教師：黃惠雪	106/05/26 戶外教學-文化觀光及部落旅遊體驗(關山親水公園) 教師：韋立琦
第十三週	106/05/29 調整放假(端午節)	106/05/31 交心成長(代間課程) 結訓與班級分享活動 導師：葉允棋 助教：楊日凱	

※課表：將參酌新組成之樂齡學會會員需求，訂定最適宜之課程內容。

研習課程內容

上課時間：民國 106 年 03 月 06 日-05 月 31 日(每週一、三、五上午 9:00-12:00 上課)

開課及其他注意事項：

- 一、請假準則：學員請假時數不得超過一學期時數的三分之一。
- 二、本班報名註冊後應按上述規定出席上課。
- 三、本校得適當調整本課程內容、時段、上課教室及師資。
- 四、報名後，請密切注意本校產學營運暨推廣教育處網站相關最新訊息。
- 五、本班為非學分班不授予學分證明，學員修讀期滿，發給結業證明書。
- 六、未盡事宜則按本校相關規定辦理。

106.02.10

國立臺東大學 105 學年度 樂齡大學(第二學期) 報名表

姓 名				請粘貼二吋 照片一張
性 別	☐ 男	☐ 女		
出生年月日	民國 年 月 日， 歲			
電 話	住宅：() 手機：			
聯 絡 地 址	☐ ☐ ☐			
E-mail 信箱			膳 食 習 慣	☐ 一般 ☐ 素食
目 前 職 業	☐ 無 ☐ 仍在工作 服務單位：		職 稱：	
退休前職業	服務單位：		職 稱：	
學 歷	☐ 小學 ☐ 國中 ☐ 高中職 ☐ 專科 ☐ 大學 ☐ 研究所以上 ☐ 其他			
專 長	☐ 唱歌 ☐ 書法 ☐ 國畫 ☐ 運動 ☐ 手工藝 ☐ 舞蹈(可複選) ☐ 其他_____			
電 腦 應 用 力	☐ 完全不會使用 ☐ 略懂 ☐ 熟練 ☐ 精通			
志 工 經 驗	☐ 無 ☐ 有，請說明_____			
報名本次活動為 ☐ 自行參與 ☐ 與配偶同行(配偶姓名：) ☐ 與親友同行(親友姓名：)				
是否有意願參與本校樂齡大學自主學習社團？ ☐ 是 ☐ 否				
參與本課程的動機：				
對本課程之期待：				

本人保證上表各欄所填均屬事實，如有不實，願依貴校校規處理，並已詳閱簡章內所有規定且同意按照規定辦理。

報名者簽章：_____ (請親自簽名)

中 華 民 國 1 0 6 年 月 日

健 康 狀 況 調 查 表

本課程大部份時間在國立臺東大學臺東校區進行，部份時間會安排校外進行文化體驗及參訪。為確保課程與活動期間您的安全，本校希望對您的健康狀況多一點了解，作為課程與活動調整之參考。請確實填寫本調查表，內容本校絕對保密，謝謝您的配合！

姓名：	性別：	年齡：	歲
1. 請自評您的健康狀況	☐ 很好 ☐ 普通 ☐ 不滿意 ☐ 差		
2. 指定之醫療院所	☐ 無 ☐ 基督教醫院 ☐ 署東醫院 ☐ 馬偕醫院 ☐ 其他：_____		
3. 您是否有規律運動的習慣？	☐ 是，您的運動是：_____ ☐ 慢跑 ☐ 游泳 ☐ 健走 ☐ 球類運動 ☐ 瑜珈 ☐ 養生操 ☐ 其他：_____ ☐ 否，原因：_____		
4. 您最近一年內曾否住院過？	☐ 是，原因：_____ ☐ 否		
5. 您是否需要定期服用藥物？	☐ 是，目前服用的藥物為：_____ ☐ 否		
6. 您是否曾接受過外科手術？	☐ 是，原因：_____ ☐ 否		
7. 您目前是否有以下健康狀況？	☐ 高血壓 ☐ 心臟病 ☐ 中風 ☐ 心悸 ☐ 糖尿病 ☐ 下背痛 ☐ 哮喘 ☐ 眼疾 ☐ 腰椎疾病 ☐ 無法久站 ☐ 退化性關節炎 ☐ 其他：_____ ☐ 無		

本人同意健康狀況調查表內容作為臺東大學「樂齡大學」計畫健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本次活動。

（填寫好以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方簽署）

參加者親自簽名：_____

日期：106 年 09 月 日