

110 學年(上) 樂齡悠活社團課程表

【興趣分組課程：A. 手腦激盪組】

A1.桌遊課 時間：09:00~12:00

【共同學習：手指曼波、健腦操】

日期	課程主題	課程內容
110/10/06 (三)	桌遊一	三角形骨牌
110/11/03 (三)	桌遊二	誰是牛頭王
110/12/01 (三)	桌遊三	拉密
111/01/05 (三)	桌遊四	原木形色棋

【共同學習：健口瑜珈操、吞嚥健康操】

A2.悠遊下午茶課 時間：13:00~16:00

【共同學習：志工老師帶動】

日期	課程主題	課程內容
110/10/06 (三)	悠遊下午茶一	下午茶話題+排舞
110/11/03 (三)	悠遊下午茶二	纏繞畫+排舞
110/12/01 (三)	悠遊下午茶三	蠟筆推畫+排舞
111/01/05 (三)	期末聯歡	成果發表會

【興趣分組課程：B. 生活應用組】

B1.手機課 時間：09:00~12:00

【共同學習：帶動】

日期	課程主題	課程內容
110/10/18 (一)	LINE 社群軟體應用	常用功能與密技； 記事本建立與應用；會議室
110/11/08 (一)	Google Meet 視訊軟體應用	會議室的建立與邀請； 會議中的互動方式
110/12/06 (一)	TikTok (抖音)玩轉創意影片	影音 app 基本操作； 照片創意變化
111/01/10 (一)	Line 複習~ Camera 圖片編輯教學	Camera 作美圖或照片拼貼

B2.歌唱技巧課 時間：13:00~16:00

【共同學習：志工老師帶動】

日期	課程主題	課程內容
110/10/18 (一)	歌唱技巧一	律動+吐納基礎練習
110/11/08 (一)	歌唱技巧二	律動+發聲練習(如何重丹田)
110/12/06 (一)	歌唱技巧三	律動+聽歌曲找到自己的連結音聲
111/01/10 (一)	期末聯歡	成果發表會

※ 因應疫情《B2.歌唱技巧課》暫停開課。

【興趣分組課程：C. 樂活休閒組】

C1.生死學課 時間：09:00~12:00

【共同學習：帶動 / 排舞】

日期	課程主題	課程內容
110/10/20 (三)	生死學課(一)	高齡規劃好了
110/11/17 (三)	生死學課(二)	生死要自在
110/12/15 (三)	生死學課(三)	順風順水到最後~淺談安寧
111/01/19 (三)	生死學課(四)	我的生命我做主

C2.電影賞析課 時間：13:00~16:00

【共同學習：志工老師帶動】

日期	課程主題	課程內容
110/10/20 (三)	電影賞析(一)	人生 80 才開始
110/11/17 (三)	電影賞析(二)	小孩不笨
110/12/15 (三)	電影賞析(三)	翻轉幸福
111/01/19 (三)	期末聯歡	成果發表會

【興趣分組課程：D. 資訊采風組】

D1.手機課 時間：09:00~12:00

【共同學習：志工老師帶動】

日期	課程主題	課程內容
110/09/24(五)	手機課一	手機內建資料介紹
110/10/29(五)	手機課二	實用軟體介紹及實作
110/11/26(五)	手機課三	照相軟體介紹及實作
110/12/24(五)	手機課四	影片編輯及實作

D2.古蹟尋訪 時間：13:00~16:00

日期	課程主題	課程內容
110/09/24(五)	古蹟尋訪一	悠遊農禪寺
110/10/29(五)	古蹟尋訪二	觀音山漫遊
110/11/26(五)	古蹟尋訪三	漫步新北投
110/12/24(五)	期末聯歡	成果發表會