

111 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：班務會議、律動】

日期	課程主題	課程內容
111/09/07 (三)	桌遊一	SET 初體驗
111/10/05 (三)	桌遊二	SET & DIY
111/11/02 (三)	桌遊三	SET & DIY
111/12/07 (三)	桌遊四	SET 成果賞玩

【共同學習：吞嚥健康操、健口瑜珈操】

A2.悠遊下午茶課 時間：13:00~16:00

【共同學習：拍打功】

日期	課程主題	課程內容
111/09/07 (三)	LINE 上學習	建立 Line 會議室 Line 會議室應用技巧
111/10/05 (三)	“谷歌米特”開會趣	建立 Google meet 會議室 Google meet 會議室應用技巧
111/11/02 (三)	LINE Camera 應用	Line Camera 功能介紹 問候圖製作 照片拼貼
111/12/07 (三)	期末聯歡	課程研究討論會

【共同學習：學習心得分享】

【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：班務會議、樂齡運動趣、健康操、高齡有氧運動】

日期	課程主題	課程內容
111/09/12 (一)	LINE 社群軟體應用	聊天室應用技巧 記事本建立與應用 代辦小精靈提醒
111/10/17 (一)	Google Meet 地圖	路線規劃與實景導航 位置分享
111/11/07 (一)	小影	相片 MV 輕鬆做 創意影片剪輯
111/12/12 (一)	Youtube	快速上手小技巧 如何上傳影片 分享影片

【共同學習：學習心得分享】

B2.生死學課 時間：13:00~16:00

【共同學習：律動】

日期	課程主題	課程內容
111/09/12 (一)	生死學一	在人生畢業典禮之前
111/10/17 (一)	生死學二	是失智還是憂鬱？ 淺談老年常見疾病與預防
111/11/07 (一)	生死學三	破除安寧迷失
111/12/12 (一)	期末聯歡	課程研究討論會

【共同學習：學習心得分享】

【興趣分組課程：C. 樂活休閒組】

C1.益智邂逅 3C 時間：09:00~12:00

【共同學習：班務會議、健康操】

日期	課程主題	課程內容
111/09/21 (三)	益智邂逅 3C(一)	禪繞馬拉喀什 DIY
111/10/19 (三)	益智邂逅 3C (二)	禪繞畫 vs 線上填字
111/11/16 (三)	益智邂逅 3C (三)	馬拉喀什桌遊
111/12/21 (三)	益智邂逅 3C (四)	話防疫畫禪繞

【共同學習：遊戲體驗分享、線上練習分享、學習心得分享、成果分享】

C2.身心靈講座 時間：13:00~16:00

【共同學習：律動】

日期	課程主題	課程內容
111/09/21 (三)	身心靈講座一	歌曲人生
111/10/19 (三)	身心靈講座二	粉彩療心—與情緒共舞
111/11/16 (三)	身心靈講座三	粉彩開心—感受幸福的滋味
111/12/21 (三)	期末聯歡	課程研究討論會

【共同學習：學習心得分享】

【興趣分組課程：D. 資訊采風組】

D1.手機攝影課 時間：09:00~12:00

【共同學習：班務會議、律動】

日期	課程主題	課程內容
111/09/30(五)	手機攝影一	手機功能介紹 解說並實際操作
111/10/28(五)	手機攝影二	生活常用 APP 介紹 解說並實際操作
111/11/25(五)	手機攝影三	攝影功能介紹 解說並實際操作
111/12/30(五)	手機攝影四	影片特效編輯 解說並實際操作

【共同學習：學習心得分享】

D2.歌唱技巧課 時間：13:00~16:00

【共同學習：舞動十巧手、有氧舞蹈、有氧健康操】

日期	課程主題	課程內容
111/09/30(五)	歌唱技巧一	校園民歌
111/10/28(五)	歌唱技巧二	台灣民謠
111/11/25(五)	歌唱技巧三	台語流行歌曲
111/12/30(五)	期末聯歡	課程研究討論會

【共同學習：學習心得分享】

【興趣分組課程：E. 古蹟參訪組】

E1.週四校外組 時間：08:50~16:00

日期	參訪景點
111/09/15 (四)	士林官邸-秋季蘭花暨盆花展 (集合地點：士林捷運站 2 號出口)
111/10/13 (四)	淡水滬尾砲台古蹟群 (集合地點：淡水捷運站 2 號出口)
111/11/10 (四)	孫運璿科技人文紀念館古蹟群 (集合地點：小南門捷運站 3 號出口)
111/12/15 (四)	台北中山堂古蹟群 (集合地點：西門捷運站 5 號出口)

【興趣分組課程：E. 古蹟參訪組】

E2.週三校外組 時間：08:50~16:00

日期	參訪景點
111/09/28 (三)	橫嶺古道 (集合地點：空大門口)
111/10/26 (三)	七星山公園 (集合地點：空大門口)
111/11/30 (三)	三貂嶺瀑布 (集合地點：空大門口)
112/01/04 (三)	虎頭山 (集合地點：空大門口)