

112 學年(上) 樂齡悠活社團課程表

【1. 手腦激盪組】

上午：手機課—手機剪輯 app Capcut 時間：09:00~12:00

【班務會議、拍打功】

日 期	課程主題	課程內容
112/09/06 (三)	手機剪輯一	Capcut 介面功能 照片製作影片 影片匯入背景音樂
112/10/04 (三)	手機剪輯二	增加、替換照片素材 影片加入文字 文字特效應用
112/11/01 (三)	手機剪輯三	影片特效功能 照片特效 轉場特效
112/12/06 (三)	手機剪輯四	圖片效果 重疊效果 影片加貼圖

【學習心得分享】

下午：桌遊課 時間：13:00~16:00

【手指操】

日 期	課程主題	課程內容
112/09/06 (三)	機智反應派對遊戲	桌遊—UNO 我的名片
112/10/04 (三)	圖板配對手腦並用	桌遊—矮人礦坑
112/11/01 (三)	策略遊戲	桌遊—花磚物語
112/12/06 (三)	期末聯歡	課程討論

【心得分享：想像力、邏輯色彩、策略】

【2. 生活應用組】

上午：手機課 時間：09:00~12:00

【班務會議、樂齡肌力操】

日 期	課程主題	課程內容
111/09/11 (一)	LINE 社群軟體應用	LINE 聊天室應用技巧 LINE 記事本建立與運用 LINE 代辦小精靈提醒
111/10/16 (一)	智慧購物—蝦皮	如何輕鬆在網路上購物 蝦皮趣味遊戲.好友輕鬆互動
111/11/06 (一)	TikTok(抖音)玩轉創意影片	TikTok 影音 app 的基本操作 照片創意變化 利用內建特效.創意拍影片
111/12/11 (一)	Google 相簿活用術	相片上傳與備份儲存 相簿分類與共享

【學習心得分享】

下午：生死學課 時間：13:00~16:00

【舞動健康】

日 期	課程主題	課程內容
111/09/11 (一)	完美人生	生命終章我做主
111/10/16 (一)	無懼未來	生前安排、安寧醫療
111/11/06 (一)	從善終到圓滿	需要知道的「識」
111/12/11 (一)	期末聯歡	課程討論

【學習心得分享】

【3. 樂活休閒組】

上午：禪繞畫課 時間：09:00~12:00

【班務會議、肌耐力操】

日 期	課程主題	課程內容
112/09/20 (三)	基礎圖樣教學	何謂禪繞畫 好處與基本及工具介紹
112/10/18 (三)	圖樣教學	描影(陰影)及強化(綴飾)的技巧
112/11/15 (三)	禪繞畫三	禪繞畫口罩
112/12/20 (三)	禪繞畫四	禪繞畫口罩

【學習心得分享】

下午：身心靈講座 時間：13:00~16:00

【平甩功】

日 期	課程主題	課程內容
112/09/20 (三)	身心靈講座一	放鬆流動畫與話
112/10/18 (三)	身心靈講座二	我的故事藝術拼貼
112/11/15 (三)	身心靈講座三	金融消費 停看聽
112/12/20 (三)	期末聯歡	課程討論

【學習心得分享】

【4. 資訊采風組】

上午：編織小物課 時間：09:00~12:00

【班務會議、排舞】

日 期	課程主題	課程內容
112/09/22(五)	基礎針法	花邊髮圈
112/10/27(五)	鈎針編織	小花杯墊
112/11/24(五)	鈎針編織	迷你收納袋
112/12/29(五)	花的鈎織方法	迷你小花束

【學習心得分享】

下午：歌唱紓壓課 時間：13:00~16:00

【健康躍動】

日 期	課程主題	課程內容
112/09/22(五)	歌唱美化人生	基礎視譜、節奏、樂理教學
112/10/27(五)	歡唱紓壓	呼吸、換氣、發聲、咬字教學
112/11/24(五)	好歌傳善	發聲、情感、台風、選歌技巧
112/12/29(五)	期末聯歡	課程討論

【學習心得分享】

【5-2. 戶外走讀組】

週四校外組 時間：08:50~16:00

日 期	參訪景點
112/09/14 (四)	陽明山松溪瀑布
112/10/12 (四)	坪林茶博物館 周邊景觀
112/11/09 (四)	基隆和平公園群景觀
112/12/14 (四)	台灣博物館、中正紀念堂導覽

【5-4. 尋悠訪勝組】

週三校外組 時間：08:50~16:00

日 期	參訪景點
112/09/27 (三)	陽明山松溪瀑布
112/10/25 (三)	坪林茶博物館、周邊景觀
112/11/29 (三)	基隆和平公園群景觀
112/12/27 (三)	台灣博物館、中正紀念館導覽