

臺北市大安區幸安國民小學辦理115年度「樂齡學堂」計畫

壹、目的：

- 一、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。
- 二、協助中高齡長者發展活躍老化、健康老化之態度，強化高齡者對於老化生活之準備及適應。
- 三、促進世代交流並營造年齡平權、世代共融的終身學習文化。

貳、課程規劃理念及課程內容說明：

一、課程規劃理念：

透過樂齡學堂課程之參與，增加社區中高齡長者人際發展與交流機會，並從中獲得健康保養之知識與技巧，以促進其身心健康與終身學習能力。

二、課程內容說明：

(一) 課程名稱：樂活歡唱班

(二) 上課時間：

1. 第一期：115年3-4月，每週二下午6：00至7：30，共8堂課。
2. 第二期：115年10-11月，每週二下午6：00至7：30，共8堂課。

(三) 課程內容：以高齡生活之心理情緒內容為課程核心概念，擇取符應之相關歌曲作品教唱。透過歌詞情境背景之理解，分享生活經驗及感受。

參、 總體課程架構圖：

幸安樂齡學堂		
班 別	樂活歡唱班	
期程規劃	第一期	第二期
		115年3-4月 每週二下午6：00至7：30
樂齡課程總目標	提供中高齡長者近便之終身學習管道，促進身心健康、社會參與，並營造世代共融之學習環境。	
課程核心主軸	高齡生活之心理與情緒關懷。	
課程內容	1. 歌曲教唱（選取貼近高齡生活經驗之歌曲） 2. 歌詞情境與背景意涵引導 3. 情緒覺察與表達 4. 生活經驗分享與同儕支持	
實施方式	採小團體教學方式進行，透過引導式教唱、互動討論與分享，營造溫馨、安全且支持性的學習氛圍。	
預期學習成效	1. 促進中高齡者情緒抒發與心理健康。 2. 提升人際互動與社會參與感。 3. 增強自我肯定與生活幸福感。 4. 營造友善高齡、世代共融之終身學習文化。	

肆、 課程進度規劃表（共16週，分兩期實施）：

第一期（115年3~4月，每週二18:00~19:30，共8堂課）		
週次	課程主題	課程內容與教學重點
第1週	課程說明與相見歡	課程介紹、學員認識、發聲與歌唱暖身
第2週	基礎發聲與呼吸練習	正確發聲技巧、呼吸控制練習
第3週	熟悉旋律與節奏	簡易歌曲教唱，建立音準與節奏感
第4週	歌聲與情緒表達	透過歌曲引導情緒覺察與表達
第5週	歌詞意涵與生活連結	歌詞背景說明，分享生活經驗
第6週	樂齡歌唱技巧提升	強化音域、咬字與情感表現
第7週	人生歌曲回憶	分享不同年代歌曲與人生故事
第8週	*交通安全宣導	結合生活經驗進行交通安全宣講與討論

第二期（115年10~11月，每週二18:00~19:30，共8堂課）		
週次	課程主題	課程內容與教學重點
第9週	幸福再相聚	課程銜接、學員交流與暖身教唱
第10週	音樂與情緒抒壓	以歌唱促進情緒抒發與身心放鬆
第11週	歌唱與人際互動	合唱練習，培養合作與互動
第12週	樂齡生活經驗分享	歌曲引導正向生活態度與分享
第13週	合唱整合與默契培養	曲目整合、聲部協調
第14週	成果曲目精進	強化音準、節奏與情感表現
第15週	成果排練	完整曲目演唱與成果呈現準備
第16週	成果分享與課程回饋	學習成果分享、心得回饋與展望

伍、師資介紹：

師資別	姓名	學經歷	專長	課程角色與分工
講師	邱麗卿	<ul style="list-style-type: none"> ● 臺北市立女子師範專科學校音樂科畢業 ● 曾擔任國小音樂科教師及合唱團指導教師 ● 現任新北市永和區樂齡學堂歌唱教師 	歌唱教學、合唱指導、音樂情緒引導、樂齡音樂課程設計	負責課程整體規劃、歌曲選擇與教唱指導，依課程進度引導學員進行情緒覺察、表達與生活經驗分享，並掌控教學品質與學習成效。
助教	徐福璋	<ul style="list-style-type: none"> ● 宜蘭羅東聖母高級護理學校畢業 ● 曾任課外社團助理及課後照顧班老師 	課程行政協助、學員關懷、課堂秩序維護、學習支持	協助課堂進行與教材準備，支援學員出缺席管理與課堂安全維護，並配合講師進行課程行政作業與學習支持。

陸、經費申請：格式詳附表3

柒、收費情形：學員學費免費。

捌、參加對象：以年滿 55 歲以上，本校在校生/畢業生家長、退休教職員工、社區長者、對樂齡課程有興趣的長者。因場地限制，每班報名人數以 8 人至 15 人為限。

玖、報名須知：

一、報名地點：本校輔導室

二、報名時間：

(一)第一期：115年2月23日(一)至3月4日(三)09:00-16:00止。

(二)第二期：115年9月7日(一)至9月16日(三)09:00-16:00止。

三、報名人數超額之班別，採公開抽籤的方式確定錄取名單：

四、報名方法：

(一)採現場報名。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。

(二)請繳交有效身份證明文件影本，例：國民身份證、健保卡等。

拾、錄取公告：第一期與第二期樂活歡唱班將分別於3月5日、9月17日16:00前

公告錄取名單於本校網站首頁(網址：<https://www.haps.tp.edu.tw/nss/p/index>)

拾壹、承辦處室聯絡方式：輔導室資料組 鄭老師(02)2707-4191，分機3401。

拾貳、注意事項：

一、請務必確認報名課程皆能出席，以避免教學資源浪費，恕不接受補課、旁聽或代為上課。

二、出入校園需配戴識別證，並請輕聲細語以維護校園安寧。

三、參與課程期間，活動範圍為課程教室及進出動線為主。

附表1

幸安國小辦理115年度「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
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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 交通安全 <input type="checkbox"/> 3C 課程 <input type="checkbox"/> 飲食烹飪 <input checked="" type="checkbox"/> 其他： <u>歌唱</u>	2	16	【第一期】 115年3-4月，每週二下午6：00至7：30，共8堂課。 【第二期】 115年10-11月，每週二下午6：00至7：30，共8堂課。	以高齡生活之心理情緒內容為課程核心概念，擇取符應之相關歌曲作品教唱。透過歌詞情境背景之理解，分享生活經驗及感受。	【講師】邱麗卿 ➢ 臺北市立女子師範專科學校音樂科畢業 ➢ 擔任國小音樂科及合唱團教師 ➢ 新北市永和區樂齡學堂歌唱教 【助教】徐福璋 ➢ 宜蘭羅東聖母高級護理學校 ➢ 課外社團助理及課後照顧班老師	<input checked="" type="checkbox"/> 教育局 <input type="checkbox"/> 其他：