臺北市北投區石牌國民小學樂齡健康學堂招生簡章

祖孫來上學樂活好健康

1. 緣起：石牌是臺北市最適合的住宅區之一，增進長輩健康與祖孫之間的互動，是當今都市化社區生活的殷殷期待。

本校希望有機會邀請阿公、阿嬤牽著孫子女一同來上學。將小朋友交給學校，阿公、阿嬤也能留在學校一起參加有益身心靈健康的課程與分享，以營造一個祖孫共學、健康和樂的社區，並增加長者社會參與及貢獻心智機會，成為兒童和學校教育的支持力量。

1. 依據：本校年度實施計畫
2. 目的：
3. 鼓勵祖孫共同學習，營造和諧代間關係。
4. 提供多元學習課程，增進長輩身心健康。
5. 運用長輩專長經驗，轉化為學校親子教育及社會支持力量。
6. 主辦單位：臺北市北投區石牌國民小學
7. 協辦單位：臺北市北投社區大學、北投文化基金會
8. 上課時間：103年2月11日開學日起至103年6月11日止（與石牌國小同時開學），共18週，每週二上午9點至12點上課。
9. 招生資格：成立一班，每班30人，凡年滿60歲以上者。(以石牌國小祖孫能一起上學者為優先，若有餘額則開放給社區一般長者參加，報名超額時列為候補名單，未來增班時為優先入選)。
10. 收費標準：學費**免費**。
11. 課程及師資簡介：(詳細課程介紹另於說明會時發給)
12. 課程概要：每星期二上午上課3小時，第一節課為複合式運動，第二節為綜合生活才藝，第三堂為趣味朗讀及班級經營，第二週以後，下課後提供中午營養午餐。
13. 課程師資：
14. 複合式運動：
15. 整合心肺有氧、肌力訓練以及動作技能（平衡、協調、敏捷）訓練，以達到全面性身體適能促進效果。
16. 授課老師為畢業於陽明大學物理治療研究所楊紹妘老師，專精於老人運動醫學，並在北投社區大學有多年帶領老人運動之實務經驗，深受學員喜愛。
17. 綜合生活才藝：
18. 研究指出，平時投入多樣休閒活動（例如插花、閱讀、下棋、寫作、音樂）有助於增加刺激大腦活動，延緩大腦退化。透過手動DIY創作與遊戲，可活化手部與腦部。
19. 授課老師為陽明大學神經科學研究所博士生王永順老師帶領，擅長銀髮族團隊活動與運動規劃，讓長者開心學習。
20. 趣味朗讀及班級經營：
21. 醫學研究證實朗讀可以增進老人家認知能力，預防老人痴呆症發生，以趣味朗讀方式，一起朗讀唐詩三百首、三字經等，以達到寓教於樂之功能，並另用此一時段進行健康衛教、高齡友善環境及班級經營。
22. 授課老師為從北投國民小學退休洪慧華老師，以耐心和有趣方式來帶領學員與趣味方式進行課程。
23. 報名方式：自簡章發給日起，請填妥報名表，並於103年1月9日下午四點前擲交輔導室資料組何采璇老師彙整，逾期不受理。
24. 錄取通知：倘獲錄取者，校方另以電話通知，錄取者須參加103年1月15日上午九點半於本校多功能會議室舉辦之課程說明會。
25. 課程大綱

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 內容 |
| 9:00~9:20 | 主責人:醫師、志工  內容:血壓量測&健康諮詢 |
| 9:20~10:10 | 主責人:楊紹妘(陽明大學物理治療暨輔助科技研究所碩士)  主題:複合式運動  內容:整合三大主要之運動型態，以達到全面性身體適能促進效果。 |
| 10:10~10:20 | 休息一下 |
| 10:20~11:10 | 主責人:王永順(陽明大學神經科學研究所博士)  主題:腦部訓練課程  內容:透過活動、手動與DIY創作遊戲，並安排健康知識講座，活化手部與腦部，延緩大腦退化。 |
| 11:10~11:20 | 休息一下 |
| 11:20~12:00 | 主責人:洪慧華(北投國小退休教師)  主題:趣味朗讀與班級經營  內容:朗讀可增加老人家認知能力，預防老人癡呆症發生，並達到寓教於樂功能。 |
| 12:00 | 中午共餐 |

1. 報名表件：請務必於103年1月9日下午四點前擲交輔導室資料組何采璇老師彙整，逾期不受理。

…………………(請沿虛線撕下擲交輔導室資料組報名)……………………

臺北市北投區石牌國民小學樂齡健康學堂報名表

學生班級： 年 班 學生姓名：

長者姓名：

連絡電話：

家裡：

手機：