

臺北市立西松高級中學 113 年度「樂齡學堂」招生簡章

一、主旨：為增進代間情感，落實長者健康照護，並活絡社區互動，體現終身學習。

二、辦理單位：臺北市立西松高級中學。

三、活動時間：

(一) 自中華民國 113 年 3 月 18 日(星期一)至 6 月 21 日(星期五)。

(二) 本年度開班共 3 門課程：

- ◆ 漢字書法藝術之美(每週一 08:30-10:00)
- ◆ 悠遊日文課程(每週五 08:30-10:00)《學員需孰悉日語五十音》
- ◆ 太極拳課程(每週一 10:00-11:30)《舊生優先報名，未滿額始接收新生》

(三) 每課程最多招收 25 人，各課程本期共 12 堂課。學員可重複報名不同課程。課程開始後仍可報名，直至額滿為止。

(四) 課程表：

課程名稱	漢字書法藝術之美	樂活太極拳	悠遊日文
上課老師	陳慶煌老師 (外聘教師)	王柏和老師 (撫遠公園太極拳講師)	詹育萱老師 (本校日文教師)
上課內容	漢字書法藝術的奧秘，在於用筆藉點畫變化、巧妙結體、和諧佈局等來展現其外在美，同時也經這三個基本因素有機結合而彰顯出韻律、氣韻、風格、情趣等的內在美。	增加年長者平衡感及肌力，增進心肺功能、提升心血管功能及預防骨質疏鬆等效益。	活到老學到老，學習第二外語，成為未來生活中不可或缺的技能之一，透過日文能力培養，在未來國際旅行時能得以運用。
上課日期	3/18、3/25、4/1、4/8、4/15、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/17	3/18、3/25、4/1、4/8、4/15、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/17	3/22、3/29、4/12、4/19、4/26、5/3、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14
上課時間	週一 08:30~10:00 共 12 堂	週一 10:00~11:30 共 12 堂	週五 08:30~10:00 共 12 堂
上課地點	1F 三品教室	4F 活動中心	1F 三品教室

四、報名截止日：3/11 日起至額滿為止(課程開始後可接受報名)。

五、報名地點：本校一樓學務處體育組(09:00~12:00)。

六、報名費用：免費。

七、報名資格：年齡**55歲**以上年長者，不限性別。

八、注意事項：

(一) 如果有特殊疾病或需求，請主動告知。

(二) 學員攜帶之貴重物品，請自行保管。

(三) 敬請遵守上課規則。

(四) 報名時請填寫**運動前健康安全問卷表(PAR-Q)**，如附件二。

(五) 未開課前可改報其他期別。

(六) 若當期報名人數不足無法開班，會以電話告知聯繫。

(七) 請洽體育組(02)2528-6618#237 張學仁老師、#214 楊佳翰組長。



附件一： 臺北市立西松高級中學 113 年度「樂齡學堂」報名表

填表日期： 年 月 日

姓 名		性別		出 生 年 月 日	年 月 日
身分證號碼	家用電話				
	手機				
通 訊 處					
緊急連絡人		關係		家電	
				手機	
課 程	<input type="checkbox"/> 漢字書法藝術之美 113/03/18-113/06/17 每週一 08:30-10:30，共 12 堂 <input type="checkbox"/> 樂活太極拳 112/03/18-113/06/17 每週一 10:00-11:30，共 12 堂 <input type="checkbox"/> 悠遊日文 112/03/22-113/06/14 每週五 08:30-10:00，共 12 堂 ※備註：每門課程 12 堂，如報名人數達 25 人即截止報名，可轉報其他期別或課程。 ※國定假日不上課，課程即順延，共 12 堂。				
簽 名					
附 記： 一、年齡:55 歲以上。 二、身心狀況不適合激烈運動者。 例如：患有心臟病、傳染病、癲癇、或其他慢性疾病...者，請勿報名參加，如因此發生意外，由報名者自行負責。 三、課程免費。					

附件二：

運動前健康安全問卷表(PAR-Q)

本問卷旨在瞭您的健康狀況，以增加體適能活動安全性；本問卷參考美國運動醫學會(1986)之Physical Activity Readiness Questionnaire(PAR-Q) 修正後使用。這一份問卷的結果可能決定您在開始從事身體活動前是否應該先徵求醫生同意。

自我評估項目	是	否
1. 醫生是否曾經說您有心臟方面的毛病，而且只能從事醫生建議的運動？		
2. 當您從事身體活動時，是否感覺胸口疼痛？		
3. 在上幾個月裡，您是否曾在沒有從事任何身體活動時仍感覺胸口疼痛？		
4. 您是否曾昏倒或因頭暈而失去平衡過？		
5. 您是否有骨骼或關節方面的問題，會因改變身體活動而更形嚴重？		
6. 您是目前是否正在服用醫生所開的血壓或心臟病藥物？		
7. 您是否知道自己有任何其他不能從事身體活動的原因？		

※如果在您的回答中，有一個或一個以上的答案為「是」，那麼建議您，在做體適能活動或增加運動量之前先徵詢醫生的意見，特別要向醫生提到本問卷中回答「是」項目。

※如果您對七個問題的回答都為「否」，您可以開始從事身體活動。

同意書

我已閱讀、瞭解並填寫完本問卷，並同意遵守課程規範。

簽名：_____ 日期：民國____年____月____日