

王萊老師：「歌唱和一個人的健康、情緒、容顏、身材，以及生活態度等都有著密切的關係，可以藉由正確的歌唱，全面提昇身、心、靈的狀況和境界。」實際功效，欲知全貌，就請讓校長歌手王萊博士帶領大家共同學習吧！

國立高雄師範大學成人教育研究中心 107 年第 1 期樂齡大學-自費班

「歌唱樂活班」簡章

- 一、課程期間：自 107 年 3/2、3/9、3/16、(3/23 本校考試，停課)、3/30、(4/6 放假)、4/13、4/20、4/27、5/4、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29 之每週五上午 9 時至 12 時，共 16 週次，合計 48 小時。
- 二、招生人數：20 人以上開班。
- 三、招生對象：55 歲以上民眾優先，不分新舊生，身體健康情況良好，無照護需求者；本課程不限學歷，識字即可；教室有電梯銜接，須爬一層樓梯。
- 四、學費：□3600 元(37 年 3 月 2 日以後出生者，已含團體保險費)
□3353 元(37 年 3 月 2 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)
- 五、主要教室：高師大和平校區教育大樓五樓 1508B 教室（直達電梯已啟用）
- 六、聯絡電話：07-7172930 轉 1751

授課教師	王世哲 助理教授（校長歌手：王萊）
教師資歷	<p>◆ 經歷： 高師大「歌唱樂活班」教師、欣代唱片發片歌手（專輯：戀真情、戲夢人生、恨情歌、踏破鐵鞋無塊找）、中鋼歌唱社指導老師、高師大表演藝術碩士學位學程委員會委員。高市那瑪夏國中校長、國昌國中校長、原高縣縣民學苑成人歌唱班講師、高雄大學兼任助理教授</p> <p>◆ 學歷：高師大成人教育研究所博士</p>
課程設計 理念與目標	<p>1、國、台語歌曲賞析。</p> <p>2、歌曲教唱，包括音準、節拍、律動、咬字、換氣、發聲、共鳴、丹田用氣及歌曲詮釋之教授練習。</p> <p>3、腹式呼吸法之傳授。</p> <p>4、藉由歌曲之賞析、歌唱學習、正確呼吸法及人生觀分享討論，期能達致樂活人生的目標。</p>
每週 課程主題	<p>第 1 週：歌唱的目的、意義，及其與樂活人生的關係。</p> <p>第 2 週：歌唱的態度，嗓子的保養，正確歌唱方法及其與健康的關係。</p> <p>第 3 週：發聲、共鳴，丹田用氣及腹式呼吸等基本方法傳授。</p> <p>第 4 至 15 週：國語歌曲及台語歌曲之賞析及教唱。</p> <p>第 16 週：學員學習成果發表。</p>
授課方式	講述、教唱、討論、多媒體教學、學習成果及心得分享

報名繳交文件：一

(繳款代碼：B073402 計畫名稱：107年樂齡大學學習班學員學費)

國立高雄師範大學成人教育研究中心辦理 107 年第 1 期樂齡大學-自費班
樂齡大學-進階學而班、樂齡大學-進階大藝班、樂齡手機/平板 APP 完全活用班、
樂齡主播營-美食大觀園、歌唱樂活班

五班共用報名表 (二班以上，九折優惠)

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身分證字號：(團體保險用)	生日：____年____月____日
電話 / 地址 / e-mail / 緊急聯絡人	● 本人電話：_____ 手機：_____		
	● 地址：_____		
	● e-mail：_____		
	● 緊急聯絡人姓名_____ 電話：_____		
參加動機或期望(可複選)	<input type="checkbox"/> 對人生有新的探求 <input type="checkbox"/> 結交朋友、拓展生活圈 <input type="checkbox"/> 終身學習，增廣見聞 <input type="checkbox"/> 為享當學生的樂趣 <input type="checkbox"/> 家(友)人的鼓勵與支持 <input type="checkbox"/> 基於社會服務再學習 <input type="checkbox"/> 對課程內容感興趣 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
經歷	<input type="checkbox"/> 已退休 <input type="checkbox"/> 尚在职，職場/志工/社團經歷(服務單位與職務)：_____		
學歷	<input type="checkbox"/> 識字 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大專(學) <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士		
訊息管道	<input type="checkbox"/> 文宣海報 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 親朋好友 <input type="checkbox"/> 電視報紙 <input type="checkbox"/> 其他_____		

以下學費不包含課程材料費及參訪費用。報名二班以上，學費九折優惠。

● **樂齡大學-進階學而班 (週三上午上課)**

3600 元(37 年 3 月 7 日以後出生者，已含團體保險費)

3353 元(37 年 3 月 7 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)

● **樂齡大學-進階大藝班 (週一上下午上課)**

6800 元(37 年 3 月 12 日以後出生者，已含團體保險費)

6553 元(37 年 3 月 12 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)

● **樂齡手機/平板 APP 完全活用班 (週二上午上課)**

3000 元 (37 年 3 月 13 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

2808 元(37 年 3 月 13 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 192 元)

● **樂齡主播營-美食大觀園 (週三下午上課)**

3600 元 (37 年 3 月 14 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

3408 元 (37 年 3 月 14 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 192 元)

● **歌唱樂活班 (週五上午上課)**

3600 元 (37 年 3 月 2 日以後出生者，含團體保險費 247 元)

3353 元 (37 年 3 月 2 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)

成教中心：_____ 出納組：_____

(下頁「健康狀況調查表」也要填寫)

國立高雄師範大學成人教育研究中心辦理 107 年第 1 期樂齡大學-自費班
樂齡大學-進階學而班、樂齡大學-進階大藝班、樂齡手機/平板 APP 完全活用班、
樂齡主播營-美食大觀園歌唱樂活班

學員健康狀況調查表

本活動在校園內進行，為確保活動期間您的安全，我們希望對您的健康狀況多一點了解及參考。請確實填寫本調查表，內容我們絕對保密，謝謝合作！

姓名：	性別：	年齡：	歲
1. 請自評您的健康狀況	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 差		
2. 指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 無		
3. 您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是，您的運動是：_____ <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操 其他：_____ <input type="checkbox"/> 否，原因：_____		
4. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
5. 您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物為：_____ <input type="checkbox"/> 否		
6. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
7. 您目前是否有以下健康狀況？	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 心悸 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾 <input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 無		

本人同意健康狀況調查表內容作為高師大樂齡大學-自費班樂齡大學-進階學而班、樂齡大學-進階大藝班、樂齡手機/平板 APP 完全活用班、樂齡主播營-美食大觀園、歌唱樂活班課程報名時健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本次活動。

(填寫好以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方簽署)

參加者親自簽名：_____ 日期： 年 月 日