

## 「健腦桌遊體適能」招生簡章

- 一、 課程時間：110年3月17日至5月19日，每週三13:30至16:30，共10週次，合計30小時。
- 二、 招生人數及對象：15人以上開班。55歲以上民眾優先，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、 學費：不包含課程材料費用。  
3000 元 (40 年 3 月 17 日以後出生者, 含團體保險費 192 元)  
2808 元(40 年 3 月 17 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)
- 四、 電話：07-7172930 轉 1751

授課教師	<p>● 講師：黃子明 現職：瘋桌遊全國教學中心經理暨總講師 學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所博士生 經歷：慈惠醫專兼任講師、衛福部預防及延緩失能方案講師、行政院南區銀髮人才資源中心銀力桌遊工作坊講師</p> <p>● 講師：張育慈 現職：實踐大學(高雄校區) 體育室講師 學歷：高師大成人教育研究所博士生、中正大學運動休閒教育所碩士 經歷：教育部樂齡規劃師、體育署國民體適能中級指導員證、衛福部國健署延緩失能照護服務計劃延緩失能益智桌遊方案師資證暨指導員證</p>
課程設計理念目標	實踐「活到老，學到老。玩到老、動到老。」理念，結合「運動」、「動腦」與「人際互動」，三大類的多元健康促進活動，增強高齡者身心狀況與功能。讓退休生活可以在學習新知、增廣見聞、促進身體心智的活動中，相互交流、建立友誼，享受優質、活力、幸福快樂的健康老化智慧人生。
每周課程主題	第1周:找出專屬於您的身體密碼(65歲功能性體適能檢測)/動動好生活(用桌遊來運動) 第2周:破解身體密碼&動動好生活(用桌遊來運動) 第3周:『肌』發潛『力』& 動腦嗨起來!!(專注力&語言訓練) 第4周:心跳↗感覺(有氧運動)♥ & 永不忘記(記憶力、計算能力訓練) 第5周:躍動心世界(敏捷體驗)& 有圖有真相(視覺空間) 第6周:四平八穩(平衡、協調體驗)& 身身敢動(反應、肌力、執行能力訓練) 第7周:身體不卡卡(柔軟度、協調體驗)& 作伙來辦桌(抽象概念) 第8周:心中有你(有氧運動)& 黃金頭腦就是你(綜合能力訓練) 第9周:繩繩牽絆你(肌力、平衡協調訓練)& 就你要這樣玩(定向感練習) 第10周: 逗陣作伙來運動(活化大腦)
授課方式	講述、實作、團體互動討論
備註	請穿著運動服，以舒適為主。請自備運動毛巾、水壺。

報名繳交文件：一 (繳款代碼：B103402 / 110 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 110 年第 1 期樂齡大學-自費班  
 「懷舊音樂工作坊、健腦桌遊體適能、歌唱樂活班、樂齡大學-健康班、  
 樂齡大學-進階學而班、樂齡手機/平板完全活用班」

六班共用報名表 (學員資料將提供教師參考)

(二班以上，九折優惠。報名前請先來電 07-7172930 轉 1751 洽詢名額)

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身分證字號(團體保險)	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"/> 退休 <input type="checkbox"/> 在職，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_____		

各班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。

**一. 懷舊音樂工作坊(週一下午上課)**

3000 元 (40 年 3 月 15 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

2808 元(40 年 3 月 15 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)

**二. 健腦桌遊體適能(週三下午上課)**

3000 元 (40 年 3 月 17 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

2808 元(40 年 3 月 17 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)

**三. 歌唱樂活班(週五上午上課)**

3600 元(40 年 3 月 5 日以後出生者，已含團體保險費)

3353 元(40 年 3 月 5 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)

**四. 樂齡大學-健康班 (週四上午上課)**

3600 元(40 年 3 月 18 日以後出生者，已含團體保險費)

3353 元(40 年 3 月 18 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. 樂齡大學-進階學而班 (週三上午上課)**

3600 元(40 年 3 月 10 日以後出生者，已含團體保險費)

3353 元(40 年 3 月 10 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)

**六. 樂齡手機/平板完全活用班 (週二上午上課)**

3000 元 (40 年 3 月 16 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

2808 元(40 年 3 月 16 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)

成教中心：\_\_\_\_\_ 出納組：\_\_\_\_\_ (下頁「健康狀況調查表」也要填寫)

「懷舊音樂工作坊、健腦桌遊體適能、歌唱樂活班、樂齡大學-健康班、  
樂齡大學-進階學而班、樂齡手機/平板完全活用班」

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：「懷舊音樂工作坊、健腦桌遊體適能、歌唱樂活班、樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班、樂齡手機/平板完全活用班」等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