

堂 數	課程名稱	龍潭區公所 113 年樂齡瑜珈入門課程 (第 1 梯次：2/26~3/29 每週一、五)	
	教學目標	一、推廣安全的瑜珈課程與按摩修復課程，使學生身體能夠完整的達到伸展，肌力訓練與放鬆、修復並進的練習。 二、藉由瑜珈體勢課程，引導學生學習正確使用肌肉，提高核心肌群，讓學生們慢慢的觀察並熟悉自己，而後了解本身的身體狀態，使自己在未來能更安全的享受各種不同瑜珈練習帶來的悠活人生。 三、融入多元課程： 防詐騙	
	上課時間	課 程 內 容	
1	<u>113.2.26(星期一)</u> 08:30~10:00	1. 改善 50 肩，了解 50 肩的形成及改善 50 肩的方法 2. 政府機關 APP 教學	
2	<u>113.3.1(星期五)</u> 08:30~10:00	1. 瑜珈體位法/正位介紹及練習 2. 政府機關 APP 教學(老人福利)	
3	<u>113.3.4(星期一)</u> 08:30~10:00	1. 瑜珈體位法/正位介紹及練習 2. 政府機關 APP 教學(防詐騙)	
4	<u>113.3.8(星期五)</u> 08:30~10:00	瑜珈核心強化及肌力訓練	
5	<u>113.3.11(星期一)</u> 08:30~10:00	大腿肌群，瑜珈體勢法講解及練習	
6	<u>113.3.15(星期五)</u> 08:30~10:00	體位法練習，膝蓋疼痛減緩訓練	
7	<u>113.3.18(星期一)</u> 08:30~10:00	改善骨盆前傾及調整骨盆體位法練習	
8	<u>113.3.22(星期五)</u> 08:30~10:00	腳部瑜珈練習，預防及改善腳底筋膜炎	
9	<u>113.3.25(星期一)</u> 08:30~10:00	擴胸及瑜珈呼吸法練習	
10	<u>113.3.29(星期五)</u> 08:30~10:00	開髖體勢練習，強化下半身肌肉肌群	

請穿寬鬆衣褲，無須自備器材，採用椅子輔助動作。

請穿寬鬆衣褲，無須自備器材，採用椅子輔助動作。

堂 數	課程名稱	龍潭區公所 113 年樂齡瑜珈入門課程 (第 2 梯次：4/8~5/10 每週一、五)
	教學目標	一、推廣安全的瑜珈課程與按摩修復課程，使學生身體能夠完整的達到伸展，肌力訓練與放鬆、修復並進的練習。 二、藉由瑜珈體勢課程，引導學生學習正確使用肌肉，提高核心肌群，讓學生們慢慢的觀察並熟悉自己，而後了解本身的身體狀態，使自己在未來能更安全的享受各種不同瑜珈練習帶來的悠活人生。 三、融入多元課程： 防詐騙
	上課時間	課 程 內 容
1	<u>113.4.8(星期一)</u> 08:30~10:00	1. 使用彈力帶.改善肩關節緊繃.體式練習 2. 交通訂票查詢系統教學(公車.火車.高鐵)
2	<u>113.4.12(星期五)</u> 08:30~10:00	1. 改善媽媽手，了解媽媽手的形成及改善媽媽手的方法 2. 筋膜球放鬆肌肉 3. 手機導航教學
3	<u>113.4.15(星期一)</u> 08:30~10:00	1. 改善脊椎側彎的瑜珈練習 2. 手機外送叫餐教學(防詐騙)
4	<u>113.4.19(星期五)</u> 08:30~10:00	1. 減緩腰痛及腰痠的瑜珈練習 2. 筋膜球放鬆
5	<u>113.4.22(星期一)</u> 08:30~10:00	1. 體位法練習 2. 陰瑜珈放鬆
6	<u>113.4.26(星期五)</u> 08:30~10:00	1. 核心肌群訓練 2. 筋膜球放鬆
7	<u>113.4.29(星期一)</u> 08:30~10:00	調整身體正位瑜珈練習
8	<u>113.5.3(星期五)</u> 08:30~10:00	改善骨盆前傾及調整骨盆體位法練習
9	<u>113.5.6(星期一)</u> 08:30~10:00	1. 開胸.開肩后彎練習 2. 筋膜球放鬆
10	<u>113.5.10(星期五)</u> 08:30~10:00	彈力帶肌力訓練.靈活肩關節.體式練習

需自備智慧型手機、傳輸線(即充電線)

堂數	課程名稱	龍潭區公所 113 年樂齡智慧型手機應用入門 (第 3 梯次：5/21~6/19 每週二、三)
	教學目標	一、經由課程實際操作與練習、使學員熟悉 電腦及智慧型手機在生活中的相關使用連結及各種手機 APP 使用教學。 二、課程設計的宗旨是讓長者對智慧型手機諸多功能的教學課程，以快樂學習為教學的理念。 三、融入多元課程：高齡者消費權益意識、意定監護、財產信託、防詐騙
	上課時間	課 程 內 容
1	<u>113.05.21(星期二)</u> 08：30～10：30	手機基礎操作介紹、高齡者消費權益意識、網路購物權益及 APP 等應用教學
2	<u>113.05.22(星期三)</u> 08：30～10：30	政府機關 APP、意定監護介紹、財產信託及手機導航道路安全等網路應用教學
3	<u>113.05.28 星期二)</u> 08：30～10：30	常用 APP 使用教學(網路搜尋資料、手機防詐安全、網路謠言查證、QR Code 應用、翻譯 APP)
4	<u>113.05.29(星期三)</u> 08：30～10：30	社群 app(fb、ig 等等)應用
5	<u>113.06.04(星期二)</u> 08：30～10：30	Line 基本操作與實用技巧
6	<u>113.06.05(星期三)</u> 08：30～10：30	Line 群組、儲存圖片及影片
7	<u>113.06.11(星期二)</u> 08：30～10：30	手機拍照設定、拍照技巧、儲存
8	<u>113.06.12(星期三)</u> 08：30～10：30	後製編輯修圖、分享
9	<u>113.06.18(星期二)</u> 08：30～10：30	手機攝影基本介紹與功能
10	<u>113.06.19(星期三)</u> 08：30～10：30	影片後製編輯、分享、成果研討

需自備智慧型手機、傳輸線(即充電線)

堂數	課程名稱	龍潭區公所 113 年長青學苑資訊與多元課程班 (第 4 梯次：6/25~7/17 每週二、三)
	教學目標	一、經由多元課程宣導及融入手機資訊實際操作與練習，使學員了解生活中的相關權益應用、搜尋連結及各種手機 APP 與電腦使用教學。 二、課程設計的宗旨是讓長者對消費權益意識、意定監護、高齡者財產信託有基本認識，並結合智慧型手機教學課程，以快樂學習為教學的理念。
	上課時間	課 程 內 容
1	113.6.25(星期二) 10:00~11:00	手機基礎操作及政府機關 APP 應用
2	113.6.26(星期三) 10:00~11:00	
3	113.7.2(星期二) 10:00~11:00	高齡者消費權益意識及如何使用手機查詢消費權益
4	113.7.3(星期三) 10:00~11:00	
5	113.7.9(星期二) 10:00~11:00	意定監護說明及實務，如何使用手機查詢相關權益
6	113.7.10(星期三) 10:00~11:00	
7	113.7.16(星期二) 10:00~11:00	高齡者財產信託說明及實務，如何使用手機搜尋相關權益及 办理流程
8	113.7.17(星期三) 10:00~11:00	

需自備智慧型手機、傳輸線(即充電線)

堂數	課程名稱	龍潭區公所 113 年長青學苑資訊與多元課程班 (第 5 梯次：7/23~8/13 每週二、三)
	教學目標	一、經由多元課程宣導及融入手機資訊實際操作與練習，使學員了解生活中的相關權益應用、搜尋連結及各種手機 APP 與電腦使用教學。 二、課程設計的宗旨是讓長者對防詐騙、道路安全有更多認識，並結合智慧型手機教學課程，以快樂學習為教學的理念。
	上課時間	課 程 內 容
1	<u>113.7.23(星期二)</u> 10：00～11：00	防詐騙宣導及手機防詐安全、網路謠言查證
2	<u>113.7.24(星期三)</u> 10：00～11：00	
3	<u>113.7.30(星期二)</u> 10：00～11：00	道路安全宣導、手機導航等網路應用教學
4	<u>113.7.31(星期三)</u> 10：00～11：00	AI 人工智慧與手機的應用
5	<u>113.8.6(星期二)</u> 10：00～11：00	社群 app(fb、ig、Line 等等)應用
6	<u>113.8.7(星期三)</u> 10：00～11：00	手機攝影基本介紹與功能
7	<u>113.8.13(星期二)</u> 10：00～11：00	後製編輯修圖、分享、成果研討