

桃園市龍潭區公所 113 年長青學苑招生簡章

一、主旨：為推動長者參與學習資訊運用、提升身體健康及法律相關知能，特開設瑜珈入門班、智慧型手機應用入門班及資訊與多元課程班，期使長者同時陶冶身心，享受資訊便利、身體康泰之生活。

二、指導單位：桃園市政府

三、承辦單位：桃園市龍潭區公所 (03)479-3070 分機 1226 或 1205。

四、研習時間：請按表列時間自行到課，不另行通知，若遇國定假日、颱風災害則順延課程 1 週；災害停課以桃園市政府公告為主。

第 1 梯次：【瑜珈入門班】，113 年 2 月 26 日至 3 月 29 日止共 10 堂課
(每堂課 1.5 小時/每週一及五上午 08:30~10:00)。

第 2 梯次：【瑜珈入門班】，113 年 4 月 8 日至 5 月 10 日止共 10 堂課
(每堂課 1.5 小時/每週一及五上午 08:30~10:00)。

第 3 梯次：【智慧型手機應用入門班】，113 年 5 月 21 日至 6 月 19 日止共 10 堂課
(每堂課 2 小時/每週二及三上午 08:30~10:30)。

第 4 梯次：【資訊與多元課程班】，113 年 6 月 25 日至 7 月 17 日止共 8 堂課
(每堂課 1 小時/每週二及三上午 10:00~11:00)。

第 5 梯次：【資訊與多元課程班】，113 年 7 月 23 日至 8 月 13 日止共 7 堂課
(每堂課 1 小時/每週二及三上午 10:00~11:00)。

六、參加對象：年滿 55 歲以上者【民國 57 年 1 月 1 日以前出生】，限設戶籍在龍潭區。

七、報名方式：

		報名時間	報名地點	名額
第 1 梯次	網路報名	即日起至 2 月 20 日(二)中午 12 時止	掃瞄下列圖形進入 google 表單 	30

第 2 梯次	網路報名	<p>3 月 18 日(一)上午 09:00 起 3 月 25 日(一)中午 12 時止</p>	<p>掃描下列圖形進入 google 表單</p> 	30
第 3 梯次	網路報名	<p>4 月 29 日(一)上午 09:00 起 5 月 13 日(一)中午 12 時止</p>	<p>掃描下列圖形進入 google 表單</p> 	30
第 4 梯次	網路報名	<p>5 月 27 日(一)上午 09:00 起 6 月 11 日(二)中午 12 時止</p>	<p>掃描下列圖形進入 google 表單</p> 	30
第 5 梯次	網路報名	<p>7 月 1 日(一)上午 09:00 起 7 月 15 日(一)中午 12 時止</p>	<p>掃描下列圖形進入 google 表單</p> 	30

- (一) **網路報名**：報名網址：掃瞄圖形進入 google 表單報名。
- (二) 網路報名完成者，本公所依順序**電話通知**攜帶身分證正本、大頭照 2 吋相片 1 張，至本公所社會課洽 03-4793070 分機 1226 或 1205 **現場製作上課證**，上課**識別使用**。

八、候補規定：報名額滿 1-30 位為止，自 31 順序以後為候補登記者，本公所依順序電話通知完成候補並領取上課證。

九、注意事項：

- (一) 須自備智慧型手機及傳輸線(充電線)。
- (二) 報名前請詳閱簡章內容，為確保學員的安全，請務必評估自身狀況是否適宜。
- (三) 為維護學苑學員權益及上課品質，請勿攜眷上課、試聽，以免影響課堂秩序。
- (四) 嚴禁學員頂替他人上課、恣意旁聽及私下轉讓課程，以維持上課秩序及學員權益，經發現者立即停止上課，並取消上課資格。
- (五) 學員上課時未經授課教師同意，嚴禁錄音、錄影，以尊重智慧財產權。
- (六) 承辦單位得視實際報名狀況決定課程開班與否及調整課程上課之時間、教室及師資。
- (七) 學員如有開車或騎機車，因上課地點車位不多，需自行於附近尋找停車位。

十、上課地點：龍潭區老人文康活動中心：桃園市龍潭區上林里溝東 20 鄰 120-1 號 (1 樓中庭或 2 樓電腦教室)。

請穿寬鬆衣褲，無須自備器材，採用椅子輔助動作。

		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)	
堂數	課程名稱		
	教學目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、融入多元課程：防詐騙</p>	
	上課時間	課程內容	
1	113.2.26(星期一) 08:30~10:00	<p>1. 改善 50 肩，了解 50 肩的形成及改善 50 肩的方法</p> <p>2. 政府機關 APP 教學</p>	
2	113.3.1(星期五) 08:30~10:00	<p>1. 瑜珈體位法/正位介紹及練習</p> <p>2. 政府機關 APP 教學(老人福利)</p>	
3	113.3.4(星期一) 08:30~10:00	<p>1. 瑜珈體位法/正位介紹及練習</p> <p>2. 政府機關 APP 教學(防詐騙)</p>	
4	113.3.8(星期五) 08:30~10:00	瑜珈核心強化及肌力訓練	
5	113.3.11(星期一) 08:30~10:00	大腿肌群，瑜珈體勢法講解及練習	
6	113.3.15(星期五) 08:30~10:00	體位法練習，膝蓋疼痛減緩訓練	
7	113.3.18(星期一) 08:30~10:00	改善骨盆前傾及調整骨盆體位法練習	
8	113.3.22(星期五) 08:30~10:00	腳部瑜珈練習，預防及改善腳底筋膜炎	
9	113.3.25(星期一) 08:30~10:00	擴胸及瑜珈呼吸法練習	
10	113.3.29(星期五) 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。

		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)	
堂數	課程名稱		
	教學目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、融入多元課程：防詐騙</p>	
	上課時間	課程內容	
1	113.4.8(星期一) 08:30~10:00	<p>1. 使用彈力帶.改善肩關節緊繃.體式練習</p> <p>2. 交通訂票查詢系統教學(公車.火車.高鐵)</p>	
2	113.4.12(星期五) 08:30~10:00	<p>1. 改善媽媽手，了解媽媽手的形成及改善媽媽手的方法</p> <p>2. 筋膜球放鬆肌肉</p> <p>3. 手機導航教學</p>	
3	113.4.15(星期一) 08:30~10:00	<p>1. 改善脊椎側彎的瑜珈練習</p> <p>2. 手機外送叫餐教學(防詐騙)</p>	
4	113.4.19(星期五) 08:30~10:00	<p>1. 減緩腰痛及腰痠的瑜珈練習</p> <p>2. 筋膜球放鬆</p>	
5	113.4.22(星期一) 08:30~10:00	<p>1. 體位法練習</p> <p>2. 陰瑜珈放鬆</p>	
6	113.4.26(星期五) 08:30~10:00	<p>1. 核心肌群訓練</p> <p>2. 筋膜球放鬆</p>	
7	113.4.29(星期一) 08:30~10:00	調整身體正位瑜珈練習	
8	113.5.3(星期五) 08:30~10:00	改善骨盆前傾及調整骨盆體位法練習	
9	113.5.6(星期一) 08:30~10:00	<p>1. 開胸.開肩后彎練習</p> <p>2. 筋膜球放鬆</p>	
10	113.5.10(星期五) 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)

		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)
堂數	課程名稱	
	教學目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>
上課時間		課程內容
1	113.05.21(星期二) 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	113.05.22(星期三) 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	113.05.28 星期二 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	113.05.29(星期三) 08:30~10:30	社群 app(fb、ig 等等)應用
5	113.06.04(星期二) 08:30~10:30	Line 基本操作與實用技巧
6	113.06.05(星期三) 08:30~10:30	Line 群組、儲存圖片及影片
7	113.06.11(星期二) 08:30~10:30	手機拍照設定、拍照技巧、儲存
8	113.06.12(星期三) 08:30~10:30	後製編輯修圖、分享
9	113.06.18(星期二) 08:30~10:30	手機攝影基本介紹與功能
10	113.06.19(星期三) 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)

		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)
堂數	課程名稱	
	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)

		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)
堂 數	課程名稱	
	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