

臺北市立松山高中 115 年度樂齡學堂計畫 第 2 期 招生簡章

115.04.08 核定

一、 實施目的

本計畫透過樂齡學堂課程，提供 55 歲以上樂齡學員多元且實用的學習機會，透過手作創作與身心活動，促進身體協調與心理健康，提升生活品質與社會參與度。鼓勵樂齡學員主動探索及培養興趣、展現活力，並持續學習，共同打造友善永續的樂齡學習環境。

二、 招生對象：

年滿 55 歲 (民國 59 年 3 月 31 日以前出生) 之民眾，身心狀況良好，具學習意願者。

三、 上課地點：臺北市立松山高中 (臺北市基隆路一段 156 號)

四、 報名須知：

- (一) 報名時間：即日起至 115 年 8 月 14 日(星期四)止。
- (二) 報名方式：本活動採「線上報名」方式辦理，請於活動報名截止前上網填寫基本資料及上傳身份證明文件(如身分證等)。
※報名「悠活瑜珈」課程者，請填寫「身體活動準備度問卷」完畢後上傳報名表單，如附件一。
- (三) 報名網址：<https://forms.gle/hmdSZEYhXe4H3X9L9>
- (四) 報名錄取：每門課程最多招收 10 名學員，學員可報名不同課程。
- (五) 將依網路報名順序依序決定錄取名單，並於 5 月 28 日 (星期四) 中午前於本校網頁公佈錄取結果。

五、 課程資訊：

課程名稱	悠活瑜珈
上課時間	星期二、星期四 12:00~13:30
講師	吳金蓮老師
學經歷	臺灣國立師範大學教育心理與輔導研究所碩士畢業 中華民國瑜珈協會教練班結業、松山高中教師社團瑜珈老師、台電瑜珈教練、永和社區瑜珈老師
上課時間	第二期： 10 月：8、15、22、29 11 月：5、12、19、26 12 月：3、10、17、24
課程簡介	樂齡瑜珈透過溫和伸展、核心鍛鍊、肌筋膜放鬆與呼吸調息等練習，引導學員覺察身體、提升柔軟度與平衡協調力。從基礎動作到深度靜修，促進身心健康、紓解壓力，養成穩定而舒適的運動習慣。
名額	12 人
上課地點	韻律教室
備註/ 材料費	1. 請穿著運動裝，自備環保水壺、毛巾。 2. 須爬樓梯上三樓教室。

六、 注意事項

- (一) 簡章可至本校網站下載。
- (二) 每人報名不限門數，依規定每門課程報名未達 10 名，無法開班。
- (三) 本次開設課程，每位報名學員皆需投保公共意外險，並由本活動補助部分保費，不足額部分則由學員自行負擔。
- (四) 各班視課程需求繳交材料費詳見課程資訊之備註欄，並於第一次上課時繳交，課程材料費明細於課堂公告於學員周知。
- (五) 除簡章明訂之材料費及學員需自行負擔之保險費用，課程中不再加收任何費用或班費， 禁止推銷商品或宣傳特定的政治、宗教等請講師和學員共同遵守。
- (六) 進入校園請全程配戴學員證，教室內禁止飲食，敬請務必配合校園門禁管理相關規定。
- (七) 請維護本校場地清潔與設備物品，共同保護校園安全，避免在校園喧嘩，以免影響學生上課安寧。
- (八) 課程結束前，請各班學員配合填寫課程問卷，以作為效益評估研究使用。
- (九) 洽詢專線：(02)2753-5968 分機 719，賴助理。