

105 學年度第一學期課程

科目名稱	課程內容
健身太極	<ol style="list-style-type: none"> 1. 太極拳源流與演進 2. 掄臂立圓 3. 虛實互換 4. 太極起式 5. 太極拳拳論 6. 點腿 7. 綜合練習
養生保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識基本營養素 2. 營養素與食物的關係 3. 每日飲食指南 4. 安心飲食教戰手則 5. 體重控制 6. 老年期營養 7. 飲食、營養與文明病的相關性
健康體適能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高齡運動注意事項 2. 如何預防運動傷害 3. 高齡運動原則 4. 如何評估自己的體能狀況 5. 高齡心肺運動介紹 6. 高齡肌力訓練動作教學(彈力帶) 7. 高齡伸展動作教學

<p style="text-align: center;">太鼓</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識太鼓 2. 音感與節奏的練習 3. 基礎小品節奏練習 4. 小品組合手式動作 5. 太鼓曲目練習 6. 大合奏曲目練習
<p style="text-align: center;">電腦資訊與多媒體應用</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦基礎操作 2. 旅遊資訊查詢 3. 網路交通工具訂票使用 4. 醫院門診查詢與網路掛號 5. 基礎 word、excel 操作 6. 照片、動態圖像製作編輯 7. 音樂剪輯操作 8. 影片製作
<p style="text-align: center;">老化疾病與健康 照護</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 何謂健康老化 2. 老化對身體健康的影響 3. 心血管疾病發生機轉與預防照護 4. 骨科疾病發生機轉與預防照護 5. 代謝疾病發生機轉與預防照護 6. 泌尿系統疾病發生機轉與預防照護

105 學年度第二學期課程

科目名稱	課程內容
花鼓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 節奏練習 2. 協調訓練 3. 單一鼓點練習 4. 花式連鼓教學 5. 綜合練習
樂齡終身學習與生涯規 劃	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生命的意義與價值 2. 如何做個快樂的樂齡族 3. 健康老化心理調適 4. 壓力處理與調適 5. 規劃樂齡生活 6. 預防老年憂鬱與失智
樂齡活力運動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團體活力運動注意事項 2. 運動與社交互動 3. 團體樂齡運動(並使用各種器材如彈力帶、啞鈴、槓鈴、瑜珈棒、橡皮球...等道具增加課程樂趣與多樣性，訓練銀髮族心肺耐力、肌力與肌耐力、平衡、協調與柔軟度。)

<p style="text-align: center;">健身氣功</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康氣功的時代價值 2. 調身、調心、調息 3. 靜態功法 4. 伸展與呼吸 5. 前進、旋轉虛實互換 6. 八卦桩 7. 推手 8. 綜合練習
<p style="text-align: center;">生活法律</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 如何保護自身權利 2. 生活法律新知 3. 詐騙類型與方法 4. 如何預防詐騙 5. 交通案件處理方式
<p style="text-align: center;">異國風情-日本語言、文化 與旅遊</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基礎日文發音介紹 2. 常用日語教學 3. 日本歷史與文化介紹 4. 日本旅遊攻略