

# 臺北市北投區石牌國民小學樂齡健康學堂招生簡章

## 祖孫來上學、樂活好健康

一、緣起：石牌是臺北市最適合的住宅區之一，增進長輩健康與祖孫之間的互動，是當今都市化社區生活的殷殷期待。

本校希望有機會邀請阿公、阿嬤牽著孫子女一同來上學。將小朋友交給學校，阿公、阿嬤也能留在學校一起參加有益身心靈健康的課程與分享，以營造一個祖孫共學、健康和樂的社區，並增加長者社會參與及貢獻心智機會，成為兒童和學校教育的支持力量。

二、依據：本校年度實施計畫

三、目的：

- (一) 鼓勵祖孫共同學習，營造和諧代間關係。
- (二) 提供多元學習課程，增進長輩身心健康。
- (三) 運用長輩專長經驗，轉化為學校親子教育及社會支持力量。

四、主辦單位：臺北市北投區石牌國民小學

五、協辦單位：臺北市北投社區大學、北投文化基金會

六、上課時間：103年2月11日開學日起至103年6月11日止（與石牌國小同時開學），共18週，每週二上午9點至12點上課。

七、招生資格：成立一班，每班30人，凡年滿60歲以上者。（以石牌國小祖孫能一起上學者為優先，若有餘額則開放給社區一般長者參加，報名超額時列為候補名單，未來增班時為優先入選。）

八、收費標準：學費免費。

九、課程及師資簡介：（詳細課程介紹另於說明會時發給）

(一) 課程概要：每星期二上午上課3小時，第一節課為複合式運動，第二節為綜合生活才藝，第三堂為趣味朗讀及班級經營，第二週以後，下課後提供中午營養午餐。

(二) 課程師資：

1. 複合式運動：

- (1) 整合心肺有氧、肌力訓練以及動作技能（平衡、協調、敏捷）訓練，以達到全面性身體適能促進效果。
- (2) 授課老師為畢業於陽明大學物理治療研究所楊紹妘老師，專精於老人運動醫學，並在北投社區大學有多年帶領老人運動之實務經驗，深受學員喜愛。

2. 綜合生活才藝：

- (1) 研究指出，平時投入多樣休閒活動（例如插花、閱讀、下棋、寫作、音樂）有助於增加刺激大腦活動，延緩大腦退化。透過手動DIY創作與遊戲，可活化手部與腦部。
- (2) 授課老師為陽明大學神經科學研究所博士生王永順老師帶領，擅長銀髮族團隊活動與運動規劃，讓長者開心學習。

3. 趣味朗讀及班級經營：

- (1) 醫學研究證實朗讀可以增進老人家認知能力，預防老人痴呆症發生，

以趣味朗讀方式，一起朗讀唐詩三百首、三字經等，以達到寓教於樂之功能，並另用此一時段進行健康衛教、高齡友善環境及班級經營。

(2)授課老師為從北投國民小學退休洪慧華老師，以耐心和有趣方式來帶領學員與趣味方式進行課程。

十、報名方式：自簡章發給日起，請填妥報名表，並於103年1月9日下午四點前擲交輔導室資料組何采璇老師彙整，逾期不受理。

十一、錄取通知：倘獲錄取者，校方另以電話通知，錄取者須參加103年1月15日上午九點半於本校多功能會議室舉辦之課程說明會。

十二、課程大綱

時間	內容
9:00~9:20	主責人:醫師、志工 內容:血壓量測&健康諮詢
9:20~10:10	主責人:楊紹妘(陽明大學物理治療暨輔助科技研究所碩士) 主題:複合式運動 內容:整合三大主要之運動型態，以達到全面性身體適能促進效果。
10:10~10:20	休息一下
10:20~11:10	主責人:王永順(陽明大學神經科學研究所博士) 主題:腦部訓練課程 內容:透過活動、手動與DIY創作遊戲，並安排健康知識講座，活化手部與腦部，延緩大腦退化。
11:10~11:20	休息一下
11:20~12:00	主責人:洪慧華(北投國小退休教師) 主題:趣味朗讀與班級經營 內容:朗讀可增加老人家認知能力，預防老人癡呆症發生，並達到寓教於樂功能。
12:00	中午共餐

十三、報名表件：請務必於103年1月9日下午四點前擲交輔導室資料組何采璇老師彙整，逾期不受理。

.....(請沿虛線撕下擲交輔導室資料組報名).....

### 臺北市北投區石牌國民小學樂齡健康學堂報名表

學生班級：        年                    班 學生姓名：

長者姓名：

連絡電話：

1. 家裡：

2. 手機：