

臺北市北投區石牌國民小學 113 學年度樂齡健康學堂第十三期招生簡章

~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 113 年度樂齡學堂實施計畫。

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，轉化志工服務力量。

四、主辦單位：臺北市北投區石牌國民小學

五、協辦單位：北投文化基金會、臺北市北投社區大學

六、課程實施時間：採學年制，上學期 113 年 9 月至 113 年 12 月；下學期 114 年 2 月至 114 年 6 月，約 36 週，每週三上午 08:30-11:30，詳細開課日期另行通知。

七、招生資格及名額：

(一)年滿 55 歲以上，且未曾就讀過本校樂齡班，錄取 23 人(孫子女在本校就讀者優先錄取，社區長者依序備取)。

(二)在本校實際服務之志工，年滿 55 歲以上，錄取 2 人。

八、報名時間：即日起至 113 年 6 月 21 日(五)止。報名超額時於 113 年 6 月 24 日(一)上午 9 點在本校家長會辦公室公開抽籤。

請翻
背面

✂ (請沿虛線撕下，並於 113 年 6 月 21 日(五)中午 12 點前 擲交輔導室，逾期不受理)

臺北市北投區石牌國民小學 113 學年度樂齡健康學堂報名表 (* 資料請填寫完整，若夫妻同報，請填同張報名表)

姓名	性別	出生年月日	年齡	連絡電話	身分(擇一)
				家裡：_____ 手機：_____	☐ 本校家長 (孫子女就讀本校) ☐ 本校志工 ☐ 社區長者
				家裡：_____ 手機：_____	☐ 本校家長 (孫子女就讀本校) ☐ 本校志工 ☐ 社區長者
居住地址：					里別：_____
就讀本校孫子女，姓名：_____					目前就讀年級/班別：____年____班
是否為石牌國小校友？					☐ 是，民國____年畢業 ☐ 否

九、報名方式：自簡章發給日起，請填妥報名表並於 113 年 6 月 21 日(五)中午 12 點前擲交輔導室資料組張老師彙整，逾期不受理。

十、課程及師資簡介：(詳細課程另於 113 年 7 月 3 日(三)09:00 說明會時介紹)

(一)課程實施概要：每週三上午上課 3 小時，依課表上課。

(二)課程簡介：

1. 複合式運動：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. 綜合生活藝術：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。
3. 身心靈與健康講座：講師依專業提供多元豐富的身心靈健康知識與資訊滿足學員身心靈的需求。

十一、收費標準：學費免費；教材費自理，酌收冷氣費用。

十二、錄取通知：錄取結果於 113 年 6 月 24 日(一)本校網站公告，錄取者校方將另以書面通知。

十三、錄取者務必參加 113 年 7 月 3 日(三)上午 09:00 於本校多功能會議室舉辦之「樂齡課程說明會」，未參加說明會者將取消錄取資格，另由備取者遞補。

十四、本校確依中華民國個人資料保護法與相關法令規章之規範，蒐集、處理及妥善利用您的個人資料，您的個人資料僅供活動期間使用，不做其他用途。

石牌國小輔導室資料組張老師 2822-7484 轉分機 553
