

輔英科技大學110-2 樂齡大學課程時間表

週	日期	星期	時間	課程類型	核心課程	課程名稱	課程內容	地點	教師/單位	
1	02月22日	二	09:00-12:00	學校特色	運動保健	保健資源	照顧新觀念-自立支援 I	F103	梁皓鈞老師	
			12:00-13:30	午休						
			13:30-15:30	高齡相關	人際關係	性別觀點	男女老後大不同	F103	鄭鈞元老師	
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	規律運動	銀髮運動工坊	F101	李淑媛老師	
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F101、F103	班級幹部	
2	03月01日	二	09:00-12:00	學校特色	運動保健	保健資源	照顧新觀念-自立支援 II	F103	梁皓鈞老師	
			12:00-13:30	午休						
			13:30-15:30	高齡相關	運動保健	健康知識	照顧咱們的腳(一)認識足部護理	F103	吳美儀老師	
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	規律運動	銀髮運動工坊	F101	李淑媛老師	
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F101、F103	班級幹部	
			09:00-12:00	學校特色	運動保健	保健資源	樂齡防跌有妙招	F103	群耀物理治療診所鄭群耀治療師	

3	03月08日	二	12:00-13:30	午休					
			13:30-15:30	高齡相關	運動保健	健康知識	照顧咱們的腳(二)足部檢查有 哪些?	F103	吳美儀老師
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	規律運動	銀髮運動工坊	F101	李淑媛老師
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F101、F103	班級幹部
4	03月15日	二	09:00-12:00	學校特色	運動保健	保健資源	脊椎健康動一動	F103	群耀物理治療診所謝雪紅治療師
			12:00-13:30	午休					
			13:30-15:30	高齡相關	社會參與	動手做課程	水果網袋創意手做	F103	劉芳嬰老師
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	規律運動	銀髮運動工坊	F101	李淑媛老師
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F101、F103	班級幹部
5	03月22日	二	09:00-12:00	學校特色	運動保健	保健資源	腳有力，出遊憩	F103	群耀物理治療診所賴坤宏治療師
			12:00-13:30	午休					
			13:30-15:30	高齡相關	運動保健	健康知識	意象消費	F103	郭世明老師

			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	規律運動	銀髮運動工坊	F101	李淑媛老師	
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F101、F103	班級幹部	
6	03月29日	二	09:00-12:00	學校特色	運動保健	保健資源	居家全身動一動	F103	群耀物理治療診所李柏毅治療師	
			12:00-13:30	午休						
			13:30-15:30	生活新知	運動保健	健康知識	媒體與經濟	F103	郭世明老	
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	規律運動	銀髮運動工坊	F101	李淑媛老師	
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F101、F103	班級幹部	
7	04月05日		清明節連假							
8	04月12日	二	09:00-12:00	學校特色	運動保健	保健資源	芳香療法-精油香氛調配、肩頸按摩	F103	柯美華老師	
			12:00-13:30	午休						
			13:30-15:30	生活新知	社會參與	動手做課程	環保紙藝動手做	F103	劉芳嬰老師	
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	規律運動	銀髮運動工坊	F101	李淑媛老師	

			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F101、F103	班級幹部	
9	04月19日	二	09:00-12:00	學校特色	運動保健	保健資源	國際前瞻長照議題	F103	鄭鈞元老師	
			12:00-13:30	午休						
			13:30-15:30	生活新知	社會參與	動手做課程	做環保玩創意	F103	劉芳嬰老師	
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	規律運動	銀髮運動工坊	F101	李淑媛老師	
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F101、F103	班級幹部	
10	04月25日	一	08:00-17:00	健康休閒	人際關係	旅遊學習	校外學習	校外	鄭鈞元老師	
	04月26日	二	08:00-17:00	健康休閒	人際關係	旅遊學習	校外學習	校外	鄭鈞元老師	
10	04月30日	六	08:00-17:00	樂活營					鄭鈞元老師	
	05月01日	日	08:00-17:00	樂活營					鄭鈞元老師	
			09:00-12:00	高齡相關	心靈成長	社會重要議題	最後幸福列車	F103	程紋貞老師	
			12:00-13:30	午休						

11	05月03日	二	13:30-15:30	高齡相關	運動保健	營養知識	DIY動手做烘培	F103	劉懿萱老師	
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	規律運動	銀髮運動工坊	F101	李淑媛老師	
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F101、F103	班級幹部	
12	05月10日	二	09:00-12:00	學校特色	運動保健	健康知識	熟睡迎接每一天-舒眠按摩與健康操 I	F103	林欣好老師	
			12:00-13:30	午休						
			13:30-15:30	高齡相關	心靈成長	活化記憶力	尚蓋速配	F103	許惠貞老師	
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	保健資源	從一杯咖啡開始	F103	陳信璋老師	
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F103	班級幹部	
13	05月17日	二	09:00-12:00	學校特色	運動保健	健康知識	熟睡迎接每一天-舒眠按摩與健康操 II	F103	林欣好老師	
			12:00-13:30	午休						
			13:30-15:30	生活新知	心靈成長	學習正向思考	藝起PLAY(流體畫)	F103	許惠貞老師	
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	保健資源	豆豆先生	F103	陳信璋老師	

			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F103	班級幹部	
14	05月24日	二	09:00-12:00	生活新知	心靈成長	社會重要議題	現代人的生活法律講來聽 I	F103	黃登成老師	
			12:00-13:30	午休						
			13:30-15:30	高齡相關	心靈成長	活化記憶力	聽見再說	F103	許惠貞老師	
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	保健資源	咖啡烘培與研磨	F103	陳信璋老師	
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F103	班級幹部	
15	05月31日	二	09:00-12:00	生活新知	心靈成長	社會重要議題	現代人的生活法律講來聽 II	F103	黃登成老師	
			12:00-13:30	午休						
			13:30-15:30	生活新知	心靈成長	學習正向思考	大集繪(粉彩)	F103	許惠貞老師	
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	保健資源	咖啡慢生活	F103	陳信璋老師	
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F103	班級幹部	
			09:00-12:00	高齡相關	生活安全	居家安全	高齡友善環境與福祉	F103	李碧玉老師	

16	06月07日	二	12:00-13:30	午休					
			13:30-15:30	學校特色	運動保健	營養常識	簡單玩懂營養學	F103	韓怡君老師
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	保健資源	視覺饗宴-拉花藝術 I	F103	陳信璋老師
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F103	班級幹部
17	06月14日	二	09:00-12:00	高齡相關	心靈成長	探討生命意義	宗教與高齡健康	F103	劉一蓉老師
			12:00-13:30	午休					
			13:30-15:30	學校特色	運動保健	營養常識	身體的秘密-營養醫學	F103	韓怡君老師
			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	保健資源	視覺饗宴-拉花藝術 II	F103	陳信璋老師
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F103	班級幹部
18	06月21日	二	09:00-12:00	高齡相關	運動保健	健康知識	口腔保健防失智	F103	李碧玉老師
			12:00-13:30	午休					
			13:30-15:30	學校特色	運動保健	營養常識	做自己的營養保健專家	F103	韓怡君老師

			15:30-16:30	健康休閒	運動保健	保健資源	視覺饗宴-拉花藝術Ⅲ	F103	陳信璋老師	
			16:30-17:00	學校特色	貢獻服務	志工服務	志願服務	F103	班級幹部	
19	06月28日	二	09:00-12:00	學校特色	人際關係	結交朋友	班會	F103	鄭鈞元老師	
			12:00-13:30	午休						
			13:30-16:30	學校特色	人際關係	結交朋友	結業式、課程評值暨歡樂饗宴	F103	鄭鈞元老師	

高齡相關	20%以上	110-1時數	21 小時	20%	110-1總時數共 103.5 小時	103.5
健康休閒	20%以上	110-1時數	24.5 小時	24%		
學校特色	40%以上	110-1時數	47.5 小時	46%		
生活新知	10%以上	110-1時數	10.5 小時	10%		

高齡相關	20%以上	110-1時數	28 小時	23%	110-2總時數共 124 小時	124
健康休閒	20%以上	110-1時數	30 小時	24%		
學校特色	40%以上	110-1時數	50 小時	40%		

生活新知	10%以上	110-1時數	16 小時	13%
------	-------	---------	-------	-----