

臺南市南瀛公教退休人員協會辦理銀髮族行動學苑招生簡章

～創齡遊學班開鑼了

壹、依據：

臺南市政府社會局 113 年 1 月 8 日南市社秘字第 130095115 號函委託辦理 113 年「銀髮族生活再造計畫」

貳、辦理單位：

- 一、主辦單位：臺南市政府社會局
- 二、承辦單位：臺南市南瀛公教退休人員協會
- 三、協辦單位：新營區公所、下營區公所、佳里區公所、永康區公所、新化區公所、歸仁區公所、玉井區公所、白河區老人福利協進會、佳里區老人福利協進會、玉井區老人福利協進會、永康區東橋里辦公處、歸仁區歸仁里辦公處

參、招生對象：

- 一、設籍本市或實際居住本市 65 歲以上之長者或 55 歲以上之原住民長者。
- 二、設籍本市或實際居住本市，年滿 55 歲以上退休人員。
- 三、臺南市銀髮人才資料庫之銀髮人才。

肆、課程與報名

- 一、課程期間：暫定自 113 年 5~7 月
- 二、招生人數：每班至多 30 名，以報名先後為優先順序
- 三、報名截止日及方式：

(一)報名截止日：即日起至 113 年 4 月 16 日止

(二)報名方式：

1、電子郵件報名：tnrpea@gmail.com

2、紙本郵寄報名：請分區報名

課程	課程時間	上課地點	<u>郵寄(通信)報名處</u>
歌曲教唱	每週一 13:00-15:00	白河區老人福利協進會	南瀛公教退休人員協會白河分會 臺南市白河區外角里三民西巷 18 號
茶道	每週三 14:30-16:30	下營區中營地區民眾活動中心	南瀛公教退休人員協會曾文分會 臺南市下營區開化里 620 號

書法	每週二 13:30-15:30	佳里區老人福利 協進會	南瀛公教退休人員協會佳里分會 臺南市佳里區文新里義民街 319 號
書法	週四 09:30~11:30	臺南市西拉雅文 化館	南瀛公教退休人員協會新化分會 臺南市新化區民生路 99 號 3 樓
茶道	每周五 09:30-11:30	玉井區老人福利 協進會	南瀛公教退休人員協會玉井分會 臺南市南化區南化里 250 號之 10
歌曲 教唱	每週三 09:00-11:00	歸仁區歸仁里活 動中心	南瀛公教退休人員協會新豐分會 臺南市歸仁區中正北路一段 525 巷 101 號
太極 氣功	週二 14:30~16:30	永康區東橋里活 動中心	南瀛公教退休人員協會永康分會 臺南市永康區永大五路 147 號

四、課程表

臺南市南瀛公教退休人員協會辦理銀髮族「創齡遊學班」課程表					
分 會	課 程	講 師	<u>上課 地點</u>	上課 時間	課程內容(1—12 週)
白 河 分 會	歌 曲 教 唱	張 雪 莉 老 師	白河區老人 福利協進會 (白河區新起 街 2-15 號)	週一 13:00 — 15:00	1. 相見歡自我介紹，班級組織分工 2. 簡易樂理、節奏、節拍介紹（歌曲教唱及欣賞） 3. 靈活的呼吸（歌曲教唱及欣賞） 4. 精確的發聲共鳴（歌曲教唱及欣賞） 5. 氣息與聲音的配合運用（歌曲教唱及欣賞） 6. 應用身體與音樂的律動（簡易體適能律動） 7. 高、中、低音共鳴共振位置確認（歌曲教唱及欣賞） 8. 歌者與卡拉 OK 的契合，麥克風的運用（歌曲教唱及欣賞） 9. 分批驗收所學歌曲及修正唱法 10. 分批驗收所學歌曲及修正唱法 11. 分批驗收所學歌曲及修正唱法 12. 期末評鑑及成果發表
曾 文 分 會	茶 道	黃 佳 隆 老 師	下營區中營 地區民眾活 動中心 (下營區茅 營里茅港尾 81 之 1 號)	週三 14:30 — 16:30	1. 三大類與六大類茶、茶基礎分類、茶據介紹；品茶 2. 國際鑑定方式去具與沖泡；品茶 3. 高山烏龍茶：台灣烏龍茶清香型特色；品茶 4. 焙火烏龍茶：台灣烏龍茶焙火型特色；品茶 5. 植物學：茶的植物學認識茶；品茶 6. 茶席佈置：茶席上茶道具與空間布置；品茶 7. 茶席談儀軌；司茶程序、品茗 8. 烏龍茶製茶過程；再次申論如何沖泡、品茗 9. 沖泡烏龍茶技術；泡茶、品茗 10. 茶美學：日本茶道認識、品茗 11. 紅茶製作；紅茶泡茶技術、品茗 12. 談台灣紅茶歷史；小壺泡茶、品茗

佳里分會	書法	林忠佐老師	佳里區老人福利協進會 (佳里區安北路 116 號)	週二 13:30 - 15:30	1. 智永楷書認識及習寫 2. 智永楷書作品練習 3. 認識趙孟頫及其行書臨寫 4. 行書作品習寫 5. 吳讓之篆書筆法及範字練習 6. 完成篆書作品 7. 乙瑛碑介紹及臨摹 8. 隸書作品習寫 9. 草書基本常識及臨帖 10. 完成草書作品 11. 認識司馬顯姿及其魏碑墓誌銘臨寫 12. 斗方及扇形作品習作
新化分會	書法	王美淇老師	臺南市西拉雅文化館 (新化區永新路 11 號)	週四 09:30 - 11:30	1. 篆書基本筆畫(一) 2. 篆書基本筆畫(二) 3. 少字書教學—平安、大吉、如意 4. 小品創作—絹扇 5. 隸書基本筆畫(一) 6. 隸書基本筆畫(二) 7. 少字書教學—心想事成 8. 小品創作—少字書作品 9. 春聯教學 10. 春聯創作 11. 在地廟宇楹聯書法導覽 12. 學習成果展／作品評析與心得分享
玉井分會	茶道	黃佳隆老師	玉井區老人福利協進會 (臺南市玉井區民權路 134 號)	週五 09:30 - 11:30	1. 三大類與六大類茶、茶基礎分類、茶據介紹；品茶 2. 國際鑑定方式去具與沖泡；品茶 3. 高山烏龍茶：台灣烏龍茶清香型特色；品茶 4. 焙火烏龍茶：台灣烏龍茶焙火型特色；品茶 5. 植物學：茶的植物學認識茶；品茶 6. 茶席佈置：茶席上茶道具與空間布置；品茶 7. 茶席談儀軌；司茶程序、品茗 8. 烏龍茶製茶過程；再次申論如何沖泡、品茗 9. 沖泡烏龍茶技術；泡茶、品茗 10. 茶美學：日本茶道認識、品茗 11. 紅茶製作；紅茶泡茶技術、品茗 12. 談台灣紅茶歷史；小壺泡茶、品茗
新豐分會	歌曲教唱	張雪莉老師	歸仁區歸仁里活動中心 (歸仁區忠孝北路 221 號)	週三 09:00 - 11:00	1. 相見歡自我介紹，班級組織分工 2. 簡易樂理、節奏、節拍介紹(歌曲教唱及欣賞) 3. 靈活的呼吸(歌曲教唱及欣賞) 4. 精確的發聲共鳴(歌曲教唱及欣賞) 5. 氣息與聲音的配合運用(歌曲教唱及欣賞) 6. 應用身體與音樂的律動(簡易體適能律動) 7. 高、中、低音共鳴共振位置確認(歌曲教唱及欣賞) 8. 歌者與卡拉 ok 的契合，麥克風的運用(歌曲教唱及欣賞) 9. 分批驗收所學歌曲及修正唱法 10. 分批驗收所學歌曲及修正唱法 11. 分批驗收所學歌曲及修正唱法 12. 期末評鑑及成果發表

永康分會	太極氣功	林桓立	永康區東橋里活動中心 中心 (永康區東橋十街 158 號)	週二 14:30 - 16:30	1. 自我、課程介紹、身體中心線、啟動核心肌群、抗阻訓練一、企劃二、伸展運動 2. 身體中心線、啟動核心肌群、太極氣功基本動作說明與練習、抗阻訓練一、企劃二、伸展運動 3. 暖身、太極氣功一、抗阻訓練二、企劃三、伸展運動 4. 暖身、太極氣功一、抗阻訓練二、企劃四、伸展運動 5. 暖身、太極氣功一、二、抗阻訓練 一、二、企劃五、伸展運動 6. 暖身、太極氣功一、二、抗阻訓練一、二、三、企劃六、伸展運動 7. 暖身、太極氣功一、二、三、抗阻訓練一、二、三、企劃七、伸展運動 8. 暖身、太極氣功二、三、四、抗阻訓練二、三、四、企劃八、伸展運動 9. 暖身、太極氣功二、三、四、抗阻訓練二、三、四、企劃九、伸展運動 10. 暖身、太極氣功三、四、五、抗阻訓練三、四、五、企劃十、伸展運動 11. 暖身、太極氣功三、四、五、抗阻訓練三、四、五、企劃十一、伸展運動 12. 暖身、太極氣功三、四、五、抗阻訓練三、四、五、企劃復習、伸展運動
------	------	-----	-------------------------------------	---------------------------	--

五、報名表

(一)姓名：_____ 性別：_____.

(二)出生年月日：_____.

(三)住址：_____.

(四)電話：_____.

(五)上課班別(分會或上課地點)：_____.

伍、倘對課程有疑問，請電洽：臺南市南瀛公教退休人員協會

電話：06-632-1138、0912-783-508 陳榮雄理事長