

# 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](mailto: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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相見歡自我介紹，班級組織分工</li> <li>2. 簡易樂理、節奏、節拍介紹（歌曲教唱及欣賞）</li> <li>3. 靈活的呼吸（歌曲教唱及欣賞）</li> <li>4. 精確的發聲共鳴（歌曲教唱及欣賞）</li> <li>5. 氣息與聲音的配合運用（歌曲教唱及欣賞）</li> <li>6. 應用身體與音樂的律動（簡易體適能律動）</li> <li>7. 高、中、低音共鳴共振位置確認（歌曲教唱及欣賞）</li> <li>8. 歌者與卡拉 ok 的契合，麥克風的運用（歌曲教唱及欣賞）</li> <li>9. 分批驗收所學歌曲及修正唱法</li> <li>10. 分批驗收所學歌曲及修正唱法</li> <li>11. 分批驗收所學歌曲及修正唱法</li> <li>12. 期末評鑑及成果發表</li> </ol>
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三大類與六大類茶、茶基礎分類、茶據介紹；品茶</li> <li>2. 國際鑑定方式去具與沖泡；品茶</li> <li>3. 高山烏龍茶：台灣烏龍茶清香型特色；品茶</li> <li>4. 焙火烏龍茶：台灣烏龍茶焙火型特色；品茶</li> <li>5. 植物學：茶的植物學認識茶；品茶</li> <li>6. 茶席佈置：茶席上茶道具與空間布置；品茶</li> <li>7. 茶席談儀軌；司茶程序、品茗</li> <li>8. 烏龍茶製茶過程；再次申論如何沖泡、品茗</li> <li>9. 沖泡烏龍茶技術；泡茶、品茗</li> <li>10. 茶美學：日本茶道認識、品茗</li> <li>11. 紅茶製作；紅茶泡茶技術、品茗</li> <li>12. 談台灣紅茶歷史；小壺泡茶、品茗</li> </ol>

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 智永楷書認識及習寫</li> <li>2. 智永楷書作品練習</li> <li>3. 認識趙孟頫及其行書臨寫</li> <li>4. 行書作品習寫</li> <li>5. 吳讓之篆書筆法及範字練習</li> <li>6. 完成篆書作品</li> <li>7. 乙瑛碑介紹及臨摹</li> <li>8. 隸書作品習寫</li> <li>9. 草書基本常識及臨帖</li> <li>10. 完成草書作品</li> <li>11. 認識司馬顯姿及其魏碑墓誌銘臨寫</li> <li>12. 斗方及扇形作品習作</li> </ol>
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 篆書基本筆畫(一)</li> <li>2. 篆書基本筆畫(二)</li> <li>3. 少字書教學—平安、大吉、如意</li> <li>4. 小品創作—絹扇</li> <li>5. 隸書基本筆畫(一)</li> <li>6. 隸書基本筆畫(二)</li> <li>7. 少字書教學—心想事成</li> <li>8. 小品創作—少字書作品</li> <li>9. 春聯教學</li> <li>10. 春聯創作</li> <li>11. 在地廟宇楹聯書法導覽</li> <li>12. 學習成果展/作品評析與心得分享</li> </ol>
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三大類與六大類茶、茶基礎分類、茶據介紹；品茶</li> <li>2. 國際鑑定方式去具與沖泡；品茶</li> <li>3. 高山烏龍茶：台灣烏龍茶清香型特色；品茶</li> <li>4. 焙火烏龍茶：台灣烏龍茶焙火型特色；品茶</li> <li>5. 植物學：茶的植物學認識茶；品茶</li> <li>6. 茶席佈置：茶席上茶道具與空間布置；品茶</li> <li>7. 茶席談儀軌；司茶程序、品茗</li> <li>8. 烏龍茶製茶過程；再次申論如何沖泡、品茗</li> <li>9. 沖泡烏龍茶技術；泡茶、品茗</li> <li>10. 茶美學：日本茶道認識、品茗</li> <li>11. 紅茶製作；紅茶泡茶技術、品茗</li> <li>12. 談台灣紅茶歷史；小壺泡茶、品茗</li> </ol>
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相見歡自我介紹，班級組織分工</li> <li>2. 簡易樂理、節奏、節拍介紹(歌曲教唱及欣賞)</li> <li>3. 靈活的呼吸(歌曲教唱及欣賞)</li> <li>4. 精確的發聲共鳴(歌曲教唱及欣賞)</li> <li>5. 氣息與聲音的配合運用(歌曲教唱及欣賞)</li> <li>6. 應用身體與音樂的律動(簡易體適能律動)</li> <li>7. 高、中、低音共鳴共振位置確認(歌曲教唱及欣賞)</li> <li>8. 歌者與卡拉ok的契合，麥克風的運用(歌曲教唱及欣賞)</li> <li>9. 分批驗收所學歌曲及修正唱法</li> <li>10. 分批驗收所學歌曲及修正唱法</li> <li>11. 分批驗收所學歌曲及修正唱法</li> <li>12. 期末評鑑及成果發表</li> </ol>

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>3. 暖身、太極氣功一、抗阻訓練二、企劃三、伸展運動</li> <li>4. 暖身、太極氣功一、抗阻訓練二、企劃四、伸展運動</li> <li>5. 暖身、太極氣功一、二、抗阻訓練 一、二、企劃五、伸展運動</li> <li>6. 暖身、太極氣功一、二、抗阻訓練一、二、三、企劃六、伸展運動</li> <li>7. 暖身、太極氣功一、二、三、抗阻訓練一、二、三、企劃七、伸展運動</li> <li>8. 暖身、太極氣功二、三、四、抗阻訓練二、三、四、企劃八、伸展運動</li> <li>9. 暖身、太極氣功二、三、四、抗阻訓練二、三、四、企劃九、伸展運動</li> <li>10. 暖身、太極氣功三、四、五、抗阻訓練三、四、五、企劃十、伸展運動</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>
------	------	-----	-------------------------------------	---------------------------	--

### 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