

108年 成果手冊

教育部樂齡學習北區輔導團 樂齡優良課程教案與教材 Accomplishment Collections



108年 成果手冊

教育部樂齡學習北區輔導團 樂齡優良課程教案與教材 Accomplishment Collections

編輯小組

教育部樂齡學習北區輔導團計畫團隊：

國立臺灣師範大學社會教育學系 張德永 教授

國立臺灣師範大學社會教育學系 林振春 教授

國立臺灣師範大學社會教育學系 王美文 助理教授

國立臺灣師範大學社會教育學系 郭郡羽 助理教授

國立臺灣師範大學社會教育學系 黃碧涵 專任助理



目次

序	03
108 年樂齡優良課程教案與教材評選實施計畫	04
108 年優良課程教案與教材評選【獲獎名單】	12
一、樂齡中心組	
(一)方真真/繪舞--音樂舞台劇	13
(二)許瑞月/輕鬆學國畫	22
(三)游雅帆/你不認識我，你怎麼愛我？	32
(四)秦培淞/跟著繪本來「動」齡	62
(五)郭逸涵/鼓動人生	69
(六)蔡金葉/西點烘焙	77
(七)李翠美/神采藝益玩手作	89
(八)王照愉/心靈成長--樂齡電影讀書會	99
(九)許秀如/活化記憶力--玩憶工作坊	104
(十)林于捷/偏鄉銀髮水適能課程	114
(十一)許月鳳/越玩越有趣--創意氣球	121
(十二)王勝民/人文史蹟走遊	128
(十三)林麗怡/動手動腦玩桌遊，活腦樂群好心情	135
(十四)蔡美倫/我的手作生命繪本	147



二、非樂齡中心組

- (一)紀秀美/A⁺銀養學：保健早起步·銀髮健康固..... 155
- (二)陳大衛/衛體銀適能--身心保健康..... 163
- (三)賴幸輝/趣味生活魔術..... 170
- (四)梁瑛芬/快樂玩手機..... 177
- (五)林秀儀/葉子真有趣..... 182
- (六)林莉玲/玩「氣球」歡樂多..... 192
- (七)邱資惠/手機影片編輯--讓照片動起來！..... 200
- (八)張麗英/留味--家的餐桌美味..... 205

序

樂齡優良教材之徵選計畫的構想來自於計畫主持人長期以來輔導社大發展的經驗，發現成人終身學習的教材多來自社區達人的生活經驗累積，無論是偏向學術理論的、生活藝能的，或者是社團活動類的，都涉及到教學理念、教學方法，以及學習過程的規劃與運作，在在展現了成人終身學習知識的內涵與特色，在多元、彈性和理論與實務的對話交流過程中，殊值得加以紀錄、整理和分享，以便將成人終身學習的理念傳播給更多需要的學習者。

本優良課程教材與教案的徵選從 106 年度開始由本樂齡學習輔導團開始規劃和實施，第一年非常努力的宣傳，投稿件數只有十幾件，第二年再努力之後，提升到廿幾件，第三年的今年度，終於衝刺到四十幾件，而我們發現這些優良課程教材與教案的品質也越來越好，內容也越來越多元。而今年度比較特別的是，我們也加入了「非樂齡中心組」，希望即使不是樂齡學習中心教學的教材，只要是與高齡者有關的教學議題，我們都希望有創意、有內涵的作品可以呈現給大家欣賞和交流、學習。

以往優良課程和教材的作品我們只徵選其中一件作為「數位教材」編輯之用，由於普及度不高，受益的人顯得有限，因此，今年度開始，我們將相關作品進一步加以編輯和整理，部分內容可能也與原作者的教材教案內容有差異，因為我們加以重新編排，並且針對專業的教學方法和過程之描述也加以修正與補充，希望呈現出來的內容是讓更多從事樂齡教學的老師是可以參考、觀摩和進一步提升專業素養的。

當然，最重要的是教育部非常重視樂齡教育工作，從 106 年開始就定訂了高齡教育中程發展計畫，每年透過輔導團和縣市樂齡政策之推動，讓樂齡學習中心的能量不斷的成長與發展。這本手冊只是記錄樂齡教師與樂齡師生共同創造的生活和生命智慧的一部份，未來，我們希望活躍老化可以持續，更開展出全齡學習的人生！

這本手冊的成果主要收錄今年度得獎的優等以上之作品，類別暫時以核心課程、自主課程、貢獻課程，以及綜合類課程為主，感謝所有投稿者的參與，也感謝優等以上樂齡教師的奉獻和分享精神。此外，手冊主要是出版電子版，內容的完整性和精緻程度也許還有改善空間，各位樂齡講師和其他讀者若有相關意見，也歡迎與本輔導團聯絡。

教育部樂齡學習北區輔導團計畫主持人 張德永 謹誌

2019.12



108 年樂齡優良課程教案與教材評選實施計畫

壹、計畫理念與目的

為持續提升樂齡學習中心課程規劃成效與教學品質，並致力於獎勵具樂齡理念之優良課程，以增進北區樂齡學習中心各類(核心課程類、自主課程類、貢獻服務課程類與綜合類)課程之教學質量，促進北區各樂齡學習中心教師之優質教學經驗分享與交流，特訂定本計畫。

貳、辦理單位

- 一、主辦單位：教育部
- 二、承辦單位：國立臺灣師範大學社會教育系(樂齡學習北區輔導團)
- 三、協辦單位：臺北市政府、新北市政府、桃園市政府、基隆市政府、宜蘭縣政府、花蓮縣政府、金門縣政府、連江縣政府

參、資格對象

- 一、樂齡中心組：(凡具有下列資格之一者皆可報名參加)
 - (一) 凡於北區(臺北市政府、新北市政府、桃園市政府、基隆市政府、宜蘭縣政府、花蓮縣政府、金門縣政府、連江縣政府)樂齡學習中心開課，累計1年以上，且目前仍在樂齡中心授課之講師。
 - (二) 具有「樂齡學習核心課程規劃師」講師資格者。
- 二、非樂齡中心組：(凡具有下列資格之一者皆可報名參加)
 - (一) 凡於北區(臺北市政府、新北市政府、桃園市政府、基隆市政府、宜蘭縣政府、花蓮縣政府、金門縣政府、連江縣政府)樂齡學習相關機構開課，累計1年以上之講師。
 - (二) 具有成人或高齡教育相關科系背景，且對樂齡教學有興趣者。

肆、評選原則與流程

一、評選原則

- (一) 樂齡中心組：
 1. 參與者請由各樂齡學習中心主任推薦(若為非在樂齡中心授課之樂規師可免)，被推薦者僅能代表一所樂齡學習中心參加。
 2. 當年度同一授課講師，至多僅可有1門課程獲獎。
 3. 近3年內同一課程曾獲樂齡學習北區輔導團「樂齡優良課程教案與教材評選」優等及特優獎之課程，不得再參與評選。

(二) 非樂齡中心組：

1. 參與者及課程，不必由單位推薦。
2. 課程可強調創意、融合、多元和跨領域學習等，不受限於目前樂齡學習中心課程之類別。

二、評選流程

優良課程評選方式共分成 2 階段辦理：

(一) 第一階段：書面審查

1. 樂齡中心組：由北區各樂齡學習中心推薦所開設之優質課程，依課程屬性選擇參加「核心課程」、「自主課程」、「貢獻服務課程」、「綜合」(跨領域類)等 4 類評選，每中心最多推薦 2 門課程。
2. 非樂齡中心組：由參與者依本計畫規則及表格填寫，不限課程類別，如樂齡大學、樂齡自主學習團體，長青學苑或其他為樂齡長者開授之課程等，皆歡迎報名參加，每人限報名 1 門課程。

(二) 第二階段：口頭簡報審查

通過書面審查者，採現場簡報及提問方式進行審查。每位參選者報告以 6 分鐘為限，委員提問約 6 分鐘，其他參選者亦得在現場觀摩學習。

(三) 彙整優良課程專輯

獲獎之課程，經承辦單位彙編整理之後，將出版樂齡優良課程教案及教材專輯，並編錄成數位電子版。

(四) 頒獎表揚

時間：108 年 10 月 25 日 (星期五) 上午 10 時。

地點：國立臺灣師範大學圖書館校區，教育大樓 7 樓 714 室。

伍、評選標準與獎勵

一、評選標準：

第 1 階段：課程設計 30%；教學實施 35%；班級經營與教學成果 35%。

第 2 階段：組織與表達能力 40%；人格特質與潛力 30%；專業經驗 30%。

二、獎項及名額：

(一) 樂齡中心組：特優至多 5 名；優等至多 10 名；佳作若干名。

(二) 非樂齡中心組：特優至多 3 名；優等至多 6 名；佳作若干名。

三、獎勵方式：

(一) 特優者由承辦單位頒發獎盃乙座、優等及佳作頒發獎狀乙紙。



- (二) 得獎者得受邀參與「樂齡優良課程教案與教材專書」編輯諮詢會議，並由承辦單位依出席次數支給諮詢費用。

陸、應附資料及繳件方式

一、應附資料：

- (一) 檢核表
- (二) 基本資料表(含附件等，請勿超過10頁)
- (三) 課程教案與教材計畫書(含附件等，請勿超過10頁)
- (四) 使用授權同意書
- (五) 電子檔光碟一片(將以上資料以WORD、PDF檔各存入一份)

二、繳件方式：

- (一) 請將上述應附資料填寫完整，書面連同電子檔光碟，郵寄或親送至：
(10610)臺北市和平東路一段129號教育大樓七樓「國立臺灣師範大學社會教育學系 樂齡學習北區輔導團收」，郵件請註明「108年樂齡優良課程評選」。
- (二) 活動結束後，評選表件各項資料恕不退還，請推薦單位及參選講師自行備份。
- (三) 活動聯絡人：樂齡學習北區輔導團黃助理，電話：02-77343807，電子信箱：ntnu19@gmail.com

柒、收件及評選期程

- 一、收件截止：即日起~108年8月30日止。
- 二、第一階段評選：9月20日前公告進入第二階段評選名單。
- 三、第二階段評選：108年9月27日(星期五)09:00—16:00。
- 四、頒獎日期：108年10月25日(星期五)上午10時。

捌、本計畫預期效益

- 一、強化樂齡中心課程教學觀摩學習機會，提升樂齡學習中心教學品質。
- 二、鼓勵樂齡中心講師研發創新教材，促進樂齡中心講師提升專業素質。
- 三、擴大樂齡課程與教學之資訊平台，鼓勵教師研發樂齡課程教案及教材。

附件一

樂齡學習北區輔導團 108 年度樂齡優良課程教案與教材評選

資料檢核表

任課老師：_____

課程名稱：_____

參選組別	<input type="checkbox"/> 樂齡中心組 1.推薦單位：_____樂齡學習中心（非中心推薦者免填） 2.課程類別： <input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程				
	<input type="checkbox"/> 非樂齡中心組				
		檢核項目	有	無	備註
評選表件	1. 資料檢核表				1 式 1 份
	2. 基本資料表				1 式 3 份
	3. 課程教材教案計畫書				1 式 3 份
	4. 文字圖像影片使用授權同意書				1 式 1 份
	5. 電子檔光碟 ※檔名格式：「108 年樂齡優良課程教案與教材徵選-(姓名)」 ※光碟內容至少包含檢核項 1~4 項電子檔，可斟酌檢附相關影片及教學成果影像檔等參考資料。				1 式 1 份
其他	1.參與評選表件等各項資料恕不退還，請推薦單位及參與評選講師自留備份。 2.上述基本資料表及課程教材教案計畫書均有頁數限制，請參閱計畫書第六項之說明。				



推薦單位：非樂齡中心組及非中心推薦者，免蓋章或填寫 (單位章)	參與評選者簽章：
審 查 結 果	<p>(本欄位由樂齡學習北區輔導團填寫)</p> <p><input type="checkbox"/>符合</p> <p><input type="checkbox"/>不符合，需補件：_____</p> <p><u>其他意見及核章：</u></p> <p>日期： / / .</p>

附件二

樂齡學習北區輔導團 108 年度樂齡優良課程教案與教材徵選

基本資料表

(※「非樂齡中心組」免填本黑色粗框內之資料)

推薦單位	_____縣/市_____鄉/鎮/市/區_____樂齡學習中心 (非樂齡中心推薦者免填)
開課紀錄	最近開課年度期別、課程名稱及學員人數：請以條列式說明。 例如：107-1 學期/銀髮體適能，學員人數 25 人
任課教師	
課程名稱	
學經歷	<p>※本欄位請條列式簡述。</p> <p>※相關佐證資料請擇要提供附件。</p> <p>一、相關學歷及檢定：(敘明年度期間，畢業學校系所名稱) 例如：98-100 年，國立臺灣師範大學社會教育系。</p> <p>二、現任：(敘明年度期間，單位職稱) 例如：102-104，社團法人○○學會理事長。</p> <p>三、其他重要著作或教學相關成效：(敘明年度期間，著作名稱)</p>



附件三

樂齡學習北區輔導團 108 年度樂齡優良課程教案與教材
計畫書

(※「非樂齡中心組」免填黑色粗框內之資料)

推薦單位	_____ 樂齡學習中心(非樂齡中心推薦者免填)		
課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)		
課程名稱			
任課老師		行動電話	
		email	

一、 課程設計：(30%)

- (一) 課程類別及教學理念說明
- (二) 課程目的與教學目標
- (三) 課程內容 (單元與大綱)
- (四) 課程內容特色

二、 教學實施：(35%)

- (一) 教學方法與技巧
- (二) 教材選編
- (三) 教學資源
- (四) 學習評量方式

三、 班級經營與教學成果：(35%) [若無實際教學經驗者，亦可提出規劃構想]

- (一) 師生互動與學員輔導
- (二) 教學氛圍與班級文化
- (三) 學員回饋
- (四) 其他補充資料

附件四

樂齡學習北區輔導團 108 年度優良樂齡課程評選

文字圖像影片使用授權同意書

課程名稱：
任課教師：
聯絡電話：
通訊地址：
電子信箱：
<p>一、本人_____（以下簡稱甲方）茲同意並授權教育部北區樂齡輔導團（以下簡稱乙方），對本人於優良課程評選過程所提供之文字圖像影片，允由北區樂齡輔導團公開運用於公益活動、網站、出版及影片等項目製作。</p> <p>二、乙方同意不得以甲方之文字圖像影片從事商業行為。</p> <p>三、甲方同意無條件允予乙方使用所提供之文字圖像影片於公益活動之電子媒體及書面宣傳。</p> <p>四、乙方並得用於設計、印刷、傳播、網站等各項宣傳資料，或以各種方式呈現授權文字圖像影片之全部或部分公開發表，但於公開發表之期間必須尊重著作人之個人形象，不得發表於非正當管道。</p> <p>五、本文字圖像影片或肖像授權，無任何權利金或補償金，目的以推廣樂齡學習之教育學習推廣之公益目的。</p> <p style="text-align: right;">簽名：_____</p> <p style="text-align: right;">中華民國 108 年____月____日</p>

*本活動相關訊息請洽樂齡學習北區輔導團黃小姐，聯絡電話：02-77343807，電子信箱：ntnu19@gmail.com



樂齡學習北區輔導團

108 年優良課程教案與教材評選【獲獎名單】

A.樂齡中心組：特優 5 名、優等 9 名、佳作 2 名

獎 項	姓 名	課 程 名 稱
特 優	方真真	繪舞--音樂舞台劇
特 優	許瑞月	輕鬆學國畫
特 優	游雅帆	你不認識我，你怎麼愛我？
特 優	秦培淞	跟著繪本來「動」齡
特 優	郭逸涵	鼓動人生
優 等	蔡金葉	西點烘焙
優 等	李翠美	神采藝益玩手作
優 等	王照愉	心靈成長--樂齡電影讀書會
優 等	許秀如	活化記憶力--玩憶工作坊
優 等	林子捷	偏鄉銀髮水適能課程
優 等	許月鳳	越玩越有趣--創意氣球
優 等	王勝民	人文史蹟走遊
優 等	林麗怡	動手動腦玩桌遊，活腦樂群好心情
優 等	蔡美倫	我的手作生命繪本
佳 作	張峻瑜	客家文化藝起來--客家陶藝情緣
佳 作	李素寶	剪紙藝術與手指操律動

B.非樂齡中心組：特優 2 名、優等 6 名、佳作 2 名

獎 項	姓 名	課 程 名 稱
特 優	紀秀美	A ⁺ 銀養學--保健早起步，銀髮健康固
特 優	陳大衛	衛體銀適能--身心保健康
優 等	賴幸輝	趣味生活魔術
優 等	梁瑛芬	快樂玩手機
優 等	林秀儀	葉子真有趣
優 等	林莉玲	玩「氣球」歡樂多
優 等	邱資惠	手機影片編輯--讓照片動起來！
優 等	張麗英	留味--家的餐桌美味
佳 作	田蒙潔	樂活退休生活--醫療與財產規劃
佳 作	郭哲誠	老化與健康

頒獎日期：108 年 10 月 25 日 (星期五) 上午 10 時至 12 時。

頒獎地點：國立臺灣師範大學教育大樓七樓 705 教室。

108年 成果手冊

教育部樂齡學習北區輔導團
樂齡優良課程教案與教材
Accomplishment Collections



一、樂齡中心組



樂齡中心組 編號 1

推薦單位	新北市五股區樂齡學習中心
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程（跨類別之融合創新課程）
任課教師	方真真
課程名稱	繪舞—音樂舞台劇
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.亞歷學園安親/才藝/美語補習班 園長 2.真真藝術設計工作室— <ol style="list-style-type: none"> (1)五股區水碓里形象設計 (2)五股區跆拳道委員會形象設計 (3)五股區德泰里志工聯誼 DIY 專任教師 (4)德音國小故事志工團服設計 (5)新北市中小學家長協會 書籤海報設計 (6)新北市衛生專案 LOGO 設計 3.德音國小志工故事團隊志工及成長課程專任教師 4.德音國小美化環境指導志工 5.五股樂齡學習中心美術專任教師 <p>二、學經歷：</p> <p>國立臺灣藝術大學雕塑學系畢業</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.樂齡藝術禪繞班成果展暨國小學童班級禪繞體驗營 2.樂齡社會素描成果展 3.樂齡彩繪人生 4.北市家扶中心樂齡學習免用針線{襪子娃娃}體驗課 5.德音國小兒童圖書館牆面藝術彩繪



一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明:

期許樂齡繪畫班學員們除了有實質的彩繪創作體驗外，更能全身動起來，有目的性的成果展現。曾經我們都坐在台下，望向舞台，這次，該我上場了！享受舞動的快樂。我相信在每堂計劃性的規律課程中，能帶領內斂的熟齡夥伴，漸漸點燃活力，累積能發表共分享的精采成果展。以歡慶五股區音國小三十周年校慶活動為發想開端，將樂齡彩繪班學員們組成一支「繪舞 音樂舞台劇團隊」，將以成果發表會方式上台演出，引導學員們身體力行-「擅長繪畫、上場舞畫」，發揮所長躍然於畫作上、舞台上。

(二)課程目的與教學目標

1. 給予機會 It' s my turn. 該我上場：

曾經我們都坐在台下，望向舞台，這次，該我上場！享受舞動的快樂。

2. 激發潛能展現自我「擅長繪畫、上場舞畫」：

期許樂齡繪畫班學員們除了有實質的靜態彩繪創作體驗外，更能全身動起來，有目的性的成果展現。

3. 增進技能 藝術讓老有所用：

藝術欣賞能豐富人們的精神生活，滋養生命，加深對人生與社會現實的認識。當深入了解藝術家背後的生命故事，能獲得非常豐富特殊的審美感受與精神體驗。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	共讀—藝術家故事	1.相見歡：成立組織 [繪舞音樂舞台劇團] 概念架構說明會。 2.藝術家-梵谷講義導讀，搭配 YOUTUBE 華視新聞雜誌影片[不朽傳奇] 3.暖身彩繪舞台背景分組分工	講授法、團體討論法 1.準備自編劇本 2.完成工作職掌分工圖表 3.執行集體彩繪初稿設計
2	電影-藝術家梵谷	1.觀看電影剪輯 [永恆之門/星夜之謎] 2.教導分格打草稿技巧	示範法、講授法、團體討論法 實作執行共同彩繪打底(一)
3	電影-認識音樂劇	1.觀看 MAMMA MIA[媽媽	示範法、講授法、團體討論



		咪呀] 電影剪輯 2.教導木板粉刷打底劑彩繪技巧	法 實作執行共同彩繪打底(二)
4	跳起來吧！ 舞出一幅畫(一)	1.編舞西洋歌曲：唐.麥克林 - 梵谷之歌 Starry,Starry Night 2.教導壓克力顏料使用技巧	團體討論法、實作法 1.聆聽歌曲、分段排舞(1 小時) 2.執行共同彩繪上色(一) 3.與塗鴉班學童共同彩繪
5	跳起來吧！ 舞出一幅畫(二)	1.編舞西洋歌曲：唐.麥克林 - 梵谷之歌 Starry,Starry Night 2.教導壓克力顏料使用技巧	團體討論法、實作法 1.聆聽歌曲、分段排舞(1 小時) 2.執行共同彩繪上色(二) 3.與塗鴉班學童共同彩繪
6	點燃活力 舞動人生(一)	1.編舞西洋歌曲： ABBA 樂團 Mamma Mia ①Here we go again 2.教導壓克力顏料使用技巧	團體討論法、實作法 1.聆聽歌曲、分段排舞(1 小時) 2.舞蹈班學童共同排舞 3.執行共同彩繪上色(三)
7	點燃活力 舞動人生(二)	1.編舞西洋歌曲： ABBA 樂團 Mamma Mia ②Dancing Queen 2.教導壓克力顏料使用技巧	團體討論法、實作法 1.聆聽歌曲、分段排舞(1 小時) 2.代間學習-舞蹈班學童共同排舞 3.執行共同彩繪上色(四)
8	DIY 高手(一)	1.串聯整合編舞 2.教導製作舞台道具技巧	示範法、演練法、實作法 1.聆聽歌曲、排舞演練(1 小時) 2.示範/實作法：協助分工、



			自製舞台道具
9	DIY 高手(二)	1.串聯整合編舞 2.教導製作舞台道具技巧	示範法、演練法、實作法 1.聆聽歌曲、排舞演練(1 小時) 2.示範/實作法：完成舞台道具
10	擅長繪畫 上場舞畫(一)	1.邀請學童共繪共舞 2.統籌綵排	演練法、實作法 結合道具排舞演練
11	擅長繪畫 上場舞畫(二)	1.邀請學童共繪共舞 2.統籌綵排	演練法、實作法 結合道具排舞演練
12	It' s my turn. 該 我上場	1.統籌綵排 2.彩繪作品佈展指導	演練法、實作法 1.綵排 2.佈展準備

(四) 課程內容特色

為什麼如此大陣仗規劃這門課程，成立一支音樂舞台劇團隊！？

因為我相信「藝術創齡」透過動靜平衡的社交活動，社會參與以及藝術生活化，能夠達到全腦開發。這門課程我不但要建立起大家勇敢站上舞台的信心，也會細心指導繪畫技巧、製作美工道具，啟發對於藝術的感應力，在充滿藝術文化的課程裡陪伴大家共同成長。並邀請國小兒童社團參與此音樂舞台劇串場表演，透過代間共學課程，雙向教學互動，為高齡者與兒童之間建立溝通的橋樑，進而促進世代交流與終生學習的理念，讓老少成員都能有所收穫。

我連結多元跨領域的藝術正能量，運用了繪畫、新的語言、舞蹈、音樂、戲劇、電影做為教學策略，提升活躍了樂齡社交活動。期望透過表演藝術-「多元的藝術老後」為探索點，為 55+的熟齡夥伴們展開精采豐富的藝術創齡旅程，陪伴一起築夢與圓夢。

★此主題課程規劃 效益涵蓋：活躍老化五大核心課程中

1. 「社會參與」-志工服務、動手作、學習成果分享
2. 「運動保健」-規律運動、銀髮體適能
3. 「心靈成長」-探索生命意義、正向思考
4. 「人際關係」-社團活動籌組與領導

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

1. 講述法-針對單元主題延伸講述藝術主題。
2. 視聽影片教學-自製剪輯音樂與影片，重覆播放，搭配舞台表演。
3. 示範法-繪畫技巧及引導完成道具教學
4. 舞蹈教學練習：
 - (1) 安排各組組長，分組互動，角色演練。
 - (2) 每次的單元課程會共同討論音樂舞台劇的劇本走向，依據夥伴們的學習狀況與進度，適時修改。
 - (3) 安排攝影組，記錄每堂課程進度，並上傳 Line 群組。
 - (4) 隨時觀察注意長輩，排舞律動肢體動作是否感到吃力。
5. 讚美與鼓勵：
 - (1) 讚美是最美好的禮物，用「積極正向」的鼓勵來期待大家，才能發展出愛與成功的表現。
 - (2) 因為不完美而完美，達到 100 分其實很容易，要勇敢不怕不完美，我們的團隊有 20 人，每人做到 5 分完美，便能展現出 100 分的演出。
6. 教學策略
 - (1) 成立組織 [繪舞 音樂舞台劇] 團隊為起始點。
 - (2) 共讀藝術家背景故事，因感動而舞動。
 - (3) 藉由電影認識藝術家，探索揣摩情緒。
 - (4) 藉由電影認識音樂舞台劇，引發興趣點燃活力。
 - (5) 集體創作舞台背景，增進繪畫技巧與團隊合作默契。
 - (6) 共創舞台道具，促進人際互動。
 - (7) 賞析西洋歌曲，聆聽與哼唱激發新鮮感。
 - (8) 排舞演練，肢體開發實踐共融藝術。
 - (9) 代間學習共繪共舞，促進世代交流。

(二)教材選編

1. 跳起來吧！舞出一幅畫：每周分段排舞演練以音樂劇方式詮釋「星夜作品」的特色加入律動表演-閃爍的星星、溫柔的彎月、漩渦紊流雲帶、如火向上延伸的絲柏。



(梵谷-星夜 作 2019.06 方真真仿畫)

- 2.我也是藝術大師！：集體彩繪仿梵谷-星夜畫作(舞台背景)
- 3.DIY 高手！舞台道具製作：分組分工星星/彎月/雲帶/絲柏/梵谷/向日葵
- 4.共同討論/分享心得 藝術家背景故事：不朽傳奇-梵谷藝術家背景故事(華視新聞雜誌)
- 5.觀看藝術家電影影評： ①梵谷[永恆之門] 電影剪輯②梵谷[星夜之謎] 電影剪輯
- 6.觀看音樂劇電影： MAMMA MIA[媽媽咪呀] 電影剪輯
- 7.教導哼唱西洋歌曲：唐.麥克林-梵谷之歌 Starry,Starry Night
- 8.教導哼唱西洋歌曲： ABBA 樂團 Mamma Mia①Here we go again ②Dancing Queen
- 9.邀請國小舞蹈社團/美術社團學童共同參與：代間共繪共舞
- 10.該我上場 It' s my turn！：德音國小三十周年校慶成果發表會

(三)教學資源

- 1.採買 300x250 公分的集體創繪大畫板(三合板)/顏料/畫筆/道具材料
- 2.協調學校提供一場地：能放置將持續二個月的集體彩繪創作空間
- 3.協調德音國小於成果展表演後，認養創作作品，成為美化校園的一角
- 4.與學校討論安排三十周年校慶時的成果發表會程序
- 5.與國小舞蹈社團協調共舞時間
- 6.與國小塗鴉社團協調共繪時間
- 7.剪輯音樂：梵谷之歌 Starry,starry Night(唐.麥克林)
- 8.剪輯音樂：(ABBA 樂團)①Here we go again ②Dancing Queen
- 9.剪輯-梵谷永恆之門/星夜之謎影片
- 10.剪輯電影音樂劇-媽媽咪呀影片



(四)學習評量方式

- 1.每堂課後，留 10 分鐘分享討論並「合影」留下學習進度。
- 2.除了邀約加入班級 LINE 大群組，還刻意安排各組組長組成 LINE 小群組，隨時表達意見並檢討學習狀況。
- 3.留意關懷學員課程參與度。
- 4.無標準計分式評量，以個別自評方式減少挫敗感，支持與讚美是最好的回饋方式。

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

課程目標的設定，需求評估，要以學員為中心，而非以講師為中心，不光只在意作品的完成度，長者學畫應該讓畫作充滿生命故事，目標該著重在漸進式的引導、輕鬆的學習，提升長者對藝術的學習興趣。

(二)教學氛圍與班級文化

課堂上首重長者自信心，必須讓學習的長者時常備受讚揚，肯定其自我存在價值。教學要以建構「溫馨、歡樂」為導向，使每一位長者因為參與我的課程而感到樂此不疲，並由於自身的進步，影響他人，進而達到活躍老化目的。

(三)學員回饋

課堂上總是熱鬧笑聲不斷，最常聽到的是：謝謝老師!感恩老師!真真老師真心感動。

(四)其他補充資料

設計教案心得：

教案的預備幫助我更清楚教學的重點與流程，為何而做?為何是你?

環環相扣的召喚，我這樣的堅持是信念，還是執著！相信不是竭心盡力就能完美；以為設計規劃好、充足準備了，並不代表不會有變數，因為變化最大、最有挑戰的，還是現場實際教學。且戰且走莫忘初衷！才有機會實現夢想。



圖一 方老師學士學位證書



圖二 德音國小感謝狀



圖三 德音國小形象設計 I

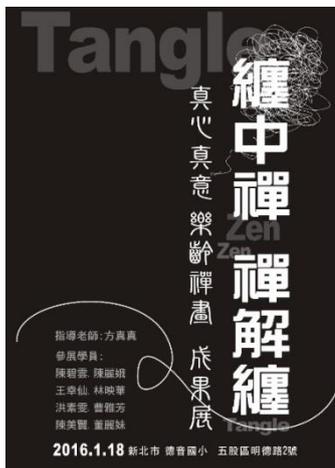


圖四 德音國小形象設計 II



圖五 樂齡藝術禪繞班成果展暨國小學童班級禪繞體驗營

圖六 樂齡藝術禪繞班成果展暨國小學童班級禪繞體驗營



圖七 樂齡社會素描成果展



圖九 樂齡彩繪人生



圖十一 德音國小兒童圖書館牆面藝術彩繪



圖八 樂齡社會素描成果展



圖十 北市家扶中心樂齡學習免用針線{襪子娃娃} 體驗課



圖十二 感謝狀





樂齡中心組 編號 2

推薦單位	桃園市中壢區樂齡學習中心
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	許瑞月
課程名稱	輕鬆學國畫
教師相關學 經歷	<p>一、現職：</p> <p>2012 年起，桃園市大地藝文學會永久會長。 2013-2019 年，元智大學國畫、書法講師。 2018-2019 年，健行科大書法講師。 2008-2019 年，中壢樂齡中心輕鬆學素描、國畫天地講師。 2012-2019 年，楊梅樂齡中心國畫基礎素描、國畫天地講師。 2008-2019 年，中壢區公所長青學苑國畫山水花鳥講師。 2002-2019 年，婦幼學苑國畫山水花鳥.兒童素描講師。 2002-2019 年，新楊平社大國畫基礎素描、國畫天地講師。 2010 長青領航大學國畫基礎素描、國畫天地講師。</p> <p>二、學經歷：</p> <p>1993-1996 年，香港藝術專科學校國畫系。 2012 年，通過教育部樂齡專業人員培訓合格。 2013-2016 年，通過國立台灣師範大學非正規教育課程認證資格。 2016 榮獲教育部第三屆樂齡優良教師奉獻獎。 2009-2012 年，桃園市大地藝文學會第 1.2 屆理事長。 2013 年，元智大學中語系國畫兼任講師。</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>2007 年，許瑞月書畫第一集。 2014 年許瑞月書畫第二集-北美巡禮。 2016 年，許瑞月書畫第三集-六十有夢。</p>

	2008、2010 年，許瑞月師生畫一、二集。 2012、2015、2017 年，桃園市大地藝文書畫一、二、三集。 2019 年桃園市大地藝文學會會員暨許瑞月師生書畫集。 2012 年扇播文化善播愛-桃園百扇名人錄
--	--

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

本課程為樂齡核心課程，著重在樂齡長者的心靈成長和人際關係之學習，必要時也可以依據課程延伸至社區服務的學習，而達到貢獻服務之目的。本課程透過幾何圖形為基礎，以「化繁為簡」之技巧，進行團體合作，共同繪製一張畫作。以此化繁為簡之方式，可讓學習者在同儕間互相鼓勵與學習，減輕學習障礙，達到輕鬆學習，並發揮團隊精神合作，促進人際溝通與互動關係，進而在互相觀摩中，學會國畫技巧，藉此熟悉作畫程序，讓學員能利用「化繁為簡之技巧，學會獨立完成作品，達到學以致用與創作之學習成效。

相信只要喜歡國畫，可藉由幾何圖形簡化構圖並臨摹名畫鑑賞學得技巧。因此選擇「輕鬆學國畫」之名稱，不只希望學習國畫的技巧，也可增加美學的知識，還可鑑識古今名家名作，進一步見識到藝術殿堂之宏大與美妙。相信簡化學習的步驟比較容易學會技巧，透過教師之指引，學員可從觀看中學會思考；從思考中進一步對話；從對話中習得知識與技能；再透過轉化學習，在技能與整合學習中，達到國畫學習之認知、技能、情意等三大目標，得到國畫創作之學習的精髓，進而完成學習之最高目標。

(二)課程目的與教學目標

藉由教師的經驗分享，可以讓沒拿過畫筆的學員，藉著三角形等簡化步驟之引導，就可以完成輕鬆學國畫的目的，綜合言之，本課程之教學目標有三：

1. 引導學生欣賞名畫，啟發美學知識，提升藝術專業素養。
2. 透過觀賞、思考、對話、轉化，促進學習者人際互動，以及藝術創作的自信。
3. 藉由「幾何圖形之化繁為簡技巧」，引導學員輕鬆畫學會國畫基礎。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	相見歡 「事事」如意	1. 相見歡-認識你我他：互相認識→破冰。 2. 認識素描與國畫用具：介紹各類國畫工具的使用	講述法、示範法、分組教學法



		<p>方式與保養技巧。</p> <p>3.方法引導：傳授幾何圖形技巧互相認識、簡單介紹筆、墨、紙、硯等用法。</p> <p>4.名畫導覽與實作臨摹。</p> <p>5.分析筆法，分組合作畫。</p> <p>6.綜合結論—討論作品優缺點並改進。</p>	
2	溫馨五月情--畫康乃馨	<p>1. 老師講解與示範。 (繪畫訣竅：畫圓的結合)</p> <p>2.大家集體練習。</p> <p>3.個別練習。</p> <p>4.成果回饋：與教師討論或與同學分享作品成果。</p>	講述法、示範法、分組教學法、個別練習法、討論法
3	好運連連-睡蓮	<p>1.老師講解與示範。 (繪畫訣竅：畫圓的結合)</p> <p>2. 大家集體練習。</p> <p>3.個別練習。</p> <p>4.成果回饋：與教師討論或與同學分享作品成果。</p>	講述法、示範法、分組教學法、個別練習法、討論法
4	符號運用-畫蝦趣	<p>1.老師講解與示範。(符號的運用)</p> <p>2.大家集體練習。</p> <p>3.個別練習。</p> <p>4.成果回饋：與教師討論或與同學分享作品成果。</p>	講述法、示範法、分組教學法、個別練習法、討論法
5	三角形的雞	<p>1.老師講解與示範。(繪畫訣竅：三角形的結合)</p> <p>2.大家集體練習。。</p> <p>3.個別練習。</p>	講述法、示範法、分組教學法、個別練習法、討論法

		4.成果回饋：與教師討論或與同學分享作品成果。	
6	過年紅包喜洋洋	1.老師講解與示範。(春聯的創意生肖與圖文組合) 2.老師講解與示範(紅包袋的創意的生肖與圖文組合) 3.個別練習。 4.成果回饋：與教師討論或與同學分享作品成果。	講述法、示範法、分組教學法、個別練習法、討論法
7	歡天喜地樂陶陶	戶外教學彩繪陶瓷學以致用。	戶外教學
8	學習分享展自信	1.籌備期末成果分享。 2.佈展。 3.同學導覽與老師回饋。 4.開幕茶會。	成果分享

(四)課程內容特色

本課程內容強調以素描為基礎結合國畫課程，讓作畫構圖能力變更穩固，能學以致用，學員回家也能獨自作畫。歸納而言，本課程有以下五項特色：

1. 善用 E 化資源：把教學步驟 po 上 line 群組，讓學生回家可以依續再學習。
2. 善用網路媒體：成立臉書社團，由學生將教學錄影放上群組，讓學員長期觀賞與學習。
3. 成立學習社團：成立社團畫會(桃園市大地藝文學會)，申請展覽場地舉辦老師個展讓學生學習觀摩外也舉辦師生展，讓學員展現所學(已經安排 10/18-11/6 於平鎮社教館展出)。
4. 結合節慶慈善公益：舊年尾帶學員走出教室與社區結合，到桃園署立醫院舉辦義賣創意春聯，所得全數捐出幫助弱勢族群渡過寒冬也能身體健康過個好年，10 年募款達 100 萬之多，大家對學以致用展現成果感到快樂。
5. 重視國內外之藝術交流：帶領學員出國參加兩岸交流，讓學習更有目標，展現所學。將於 9/18-9/23 帶領學員至福建廈門交流，實踐與國際接軌的目標。



二、教學實施

(一)教學方法與技巧

1. 講述法：適時說明國畫歷史、名家作品特色，以及相關繪畫原理等。
2. 示範與實作法：以幾何圖形(如：圓形、橢圓形、三角形、四方型等)簡化構圖技巧，以分段式步驟實際演示後，讓學生直接動手畫，課程進行中會到座位個別協助指導，及時給予學員解惑。
3. 課堂學員作品分享：透過觀察、反思與對話討論，讓學員彼此分享繪畫心得與技巧，藉此學習同儕之優點及繪畫特色。
4. 導覽觀摩：透過帶領學員參觀水墨畫等展覽活動，透過導覽過程，增進學員觀摩優秀作品之機會，藉由體驗學習，帶領學員接近繪畫作品之精神，更激勵學員繪畫與創作之興趣。
5. 畫展或成果展驗收：藉由系列課程結束之後的成果驗收，更能帶領學員相互學習、比較和競爭，透過舉辦畫展，激勵學員展現學習成果，深度觀摩相關作品之繪畫技巧和特色。
6. 戶外教學：帶領學員戶外教學活動，可以透過生活環境與生命體驗，更加激勵學員創作繪畫之學習精神，透過體驗實作，達到繪畫與生活經驗結合之目的。
7. 結合節慶創作學習：繪畫過程與生活文化是息息相關的，藉由每年重要的傳統節慶文化之生活融入和體驗，繪畫內容將從節慶參與和創意思考中產生，對於學員之學習動機與學習創作頗有幫助。

(二)教材選編

1. 教材選編包括有：長城藝術出版社-回家-嶺南畫派港澳台海外書家聯展作品集或網路選取之作品相片等，形成自編之講義教材。
2. 以照片或圖片製作講義，採由簡入繁之教學方式，先以簡單易懂作品引起學員興趣，再視學員吸收程度給予適當指引，最後根據其程度調整，讓學習更上一層樓。

(三)教學資源

1. 引導學員觀摩網路相關畫作之作品。
2. 將相關教學成果透過部落格、臉書和 LINE 等社群媒體上傳。

(四)學習評量方式

重視學習中與學習後之雙重評量，學員作品完成後需繳交作品，老師再加以個別修改和指導。

三、班級經營與教學成果

(一) 師生互動與學員輔導

先指導讀畫能力，並由學員講述回應觀察結果，邀請學員先到黑板畫出心中畫法，再由老師指正並引導學習。

(二) 教學氛圍與班級文化

- 1.課程進行中間話家常，並讓學員發表感想，解除嚴肅的氣氛，說說笑笑話人生經驗。
- 2.同學習慣帶小點心、糖果餅乾與大家分享，藉此緩和緊張情緒，讓師生間感情交流如一家人，增加班級凝聚力。
- 3.下課後一起聚餐成為無話不談的好友關係。

(三) 學員回饋

- 1.教師節學員會獻上花或小禮物回饋老師。
- 2.結業時舉辦謝師宴宴請老師，老師提供作品或筆墨紙硯或文房四寶、畫冊等讓學生摸彩，藉此增加聚會氣氛，讓師生感情更緊密。

(1)學員—陳○綸學習心得回饋：

我是退休工程師，因為在家沒事就來上社大課程，看了很多課程內容，其中我報了素描輕鬆學課程，因為以前從來沒有學過只是對畫畫感到興趣，所以便嘗試看看。老師從基本開始教起，很認真的指導每一位同學，在進行中老師還會說很多做人處事的道理及夫妻相處之道，非常的棒，在課程中我學會了如何使用不同的鉛筆，原來鉛筆還有那麼多種不同用法，素描不用昂貴的用具就能畫出美麗作品，只要有一顆想學畫的心，一枝筆、一張紙，就能跟著老師學習，透過這一期課程，我學會了畫水果、鳥、及孔雀，也明白如何畫出立體明暗透視不同質感的單一物體及作品！

(※說明了老師上課用愉快的心情跟大家話家常，讓師生拉進彼此距離。2.只要想學習老師就能利用簡單的紙筆讓大家學會技巧)

(2)學員—吳○森學習心得回饋：

從素描開始跟著許老師學畫，後來在老師的鼓勵下又加入國畫天地行列，一路走來老師總是不厭其煩用愛心與細心指導，讓我們受益匪淺。老師教學的口碑就是化繁為簡，讓我們跟著幾何圖形的口訣進行，就能輕鬆學會技巧。我們也常在老師示範完後，回到座位很快就忘記了，不敢也不知如何下筆，這時老師就會一排排的巡視，並給予個別指導，就這樣我們完成了一張張的畫作，有時覺得很遭糕，但經過老師潤筆後彷彿又活過來了。讓我們驚喜連連，老師也常在課堂上跟我們分享人生經驗，總是帶給我們積極正向的



觀念與想法.無形中我們也越來越有信心，從不知如何下筆到懂得大膽運筆，更讓我們瞭解畫壞了只不過是損失一張紙而已，但也從中學到筆法了。遇到好老師是我們的福氣.只要不放棄就一定會收穫滿滿.在此感謝老師諄諄教誨.讓花甲之年的我們有了重拾畫筆的樂趣.也為我們的平凡的生活增添色彩.真的好棒.再次謝謝老師的指導.愛您喔！

(※說明了 1.老師教學的口碑就是化繁為簡，讓我們跟著幾何圖形的口訣進行，就能輕鬆學會技巧。2. 分享人生經驗.總是帶給我們積極正向的觀念與想法.無形中我們也越來越有信心)。

(四) 其他補充資料

與本教學相關之重要網站網址。 <https://www.facebook.com/groups/629316400454300/>

圖一 相關學歷及檢定

1.1993-1996年，香港藝術專科學校國畫系。2.2013年，通過教育部樂齡專業人員培訓合格。



圖二 相關經歷證書



圖三 講師聘書



圖四 相關著作



圖五 導覽觀摩團體照



圖六 教學示範



※單元活動設計：擇定第二單元加以闡述如下表：

單元名稱	溫馨五月情-畫康乃馨		
活動時間	120 分鐘	參與人數	14-18 人
配合教材	素描鉛筆、素描紙、橡擦、國畫用具		
目標	以幾合圖形化繁為簡進行團體合作畫，以化繁為簡方式讓學習者在同儕間互相鼓勵與學習，減輕恐懼，輕鬆學習並發揮團隊精神，再互相觀摩中學會技巧後再個別畫出一張作品，藉此熟悉作畫程序。目的是讓學員能獨自完成作品，並學以致用。		
活動流程及內容設計		活動資源或器材	
<p>【引起動機】</p> <p>1.互相認識→破冰介紹素描用具。</p> <p>2.藉合作畫發揮團隊精神，同儕間互相學習討論，以減輕陌生感，動手又動腦，既能感情交流，完成作品後也有能力再各自完成一幅作品。</p>		<p>1. 素描紙每人一張。</p> <p>2. 素描鉛筆。</p> <p>3. 橡擦。</p> <p>4. 大宣紙一張。</p> <p>5. 大桌子一張。</p> <p>6. 國畫用具各自準備。</p>	



【發展活動】

1. 互相認識→破冰介紹素描用具。

由老師先介紹素描用具後請第一位同學自我介紹→再說出一樣素描用具名稱、由第 2 位自我介紹後→再說出另一樣素描用具名稱及用途(可重覆)→依序接龍。目的讓大家互相認識外也藉此認識上課用具。

2. 團體合作共同完成一幅康乃馨作品，再由每個人單獨完成一張作品，發揮團隊精神，再互相觀摩：

(1)花瓣外圍：每人畫一顆雞蛋形或橢圓形作為康乃馨花瓣外圍並有聚散及不同的方向，讓作品形成專業藝術性構圖。

(2)花托：為求花托正確，雞蛋形中間畫直線成兩半，並在線的左右畫線完成長方形花托部份，並在底部畫成箭頭尖形，讓花托生態更精準。

(3)花蒂：以剛剛畫的長方形底部箭頭尖形中接著畫 3 條斜粗線條，完成康乃馨花蒂。

(4)花梗：連接三朵花梗的部份，必需要有聚散美感，並於其中一枝梗中分枝畫出 2 枝長線，在線條頂端畫出長方形，做為康乃馨花苞及半開狀態花形。

(5)畫葉：在所有分枝及有節之處畫出長三角形行成葉片，並由頂端往跟部以滑筆畫下，保留少許空白，行成明暗立體葉面。

(6)畫花瓣：在橢圓花形中分割成數片花瓣，依續完成 2-3 層，在每片花瓣頂端畫長或短鉤形狀完成鋸齒部份，成為康乃馨花瓣特色。

(7)小花瓣上色：用滑筆從每層小花瓣底部以滑筆往上畫，並留些許空白形成明暗。

(8)背景：由右向左下角畫斜線於所有物體邊緣以襯托主體，完成美麗的作品。

【統整或總結】

讓畫面有聚有散，呈現架構與美感，最後依據老師講解的構圖原則與技巧，各自發揮，完成一幅自己的作品。

指導要點及

讓每人有機會動筆及用腦實際運作，在遊戲中學到繪畫知識。

注意事項

最後每人獨自完成一張作品並互相觀摩學習。



樂齡中心組 編號 3

推薦單位	花蓮縣壽豐鄉壽豐樂齡學習中心
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	游雅帆
課程名稱	你不認識我，你怎麼愛我？
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2010-2019年，社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會執行秘書兼社工督導 2014-2019年，美和技術大學社會工作學系兼任講師 2015-2019年，教育部樂齡學習輔導花蓮樂齡學習中心輔導員 2015-2019年，台灣社造聯盟常務理事 2012-2019年，花蓮縣教育處終身學習教育科諮詢輔導委員 2013-2019年，環保署環境教育認證講師 2008-2019年，壽豐鄉樂齡學習中心主任</p> <p>二、學經歷：</p> <p>1982-1985年 台南應用科技大學 家政科 二專 2008-2009年 慈濟大學 社工所社工系 12 學分 2008-2014年 國立東華大學 民發所社工系 49 學分 2009-2013年 國立東華大學族群關係與文化系研究所 2014年~迄今 國立東華大學教育與潛能開發學系多元文化教育博士班</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>(一)碩士論文 游雅帆。2013。《女性社區工作自我實踐身影 - 以牛犁協會女性為例》 碩士論文。花蓮：東華大學族群關係與文化研究所碩士論文。</p> <p>(二)研討會發表 游雅帆 / 發表人。2008。〈社區產業在豐田的脈絡〉《第一屆民族社會工作學術研會》。東華大學原民院民族社會工作學系。 游雅帆、林劭璿 / 發表人 (收錄)。2008 〈綠色環境之安全促進—以壽</p>

	<p>豐國際安全社區為例)《第五屆亞洲社區安全會議》。中國職業安全健康協會 / 北京國際會議中心。</p> <p>楊鈞弼、游雅帆 / 發表人 (口頭)。2010。〈GIS與社區安全促進〉《第19屆國際安全社區研討會》。韓國水源市·韓國京畿中小企業商務中心。</p> <p>游雅帆 / 發表人 (海報)。2012。〈花蓮縣壽豐鄉豐田地區長者居家安全促進方案〉《第6屆亞洲安全社區國際研討會》。日本東京市豐島區·箕輪市、小諸市。</p> <p>廖劉耘、游雅帆 / 發表人 (口頭)。2013〈牛犁社區推動新移民福利服務方案之探討〉《社會福利社區化的實踐：實務工作者篇》學術研討會》。輔仁大學社會工作學系、新北市政府就業服務中心，輔仁大學濟時樓。</p> <p>游雅帆 / 發表人 (口頭)。2013〈鄉村女性的社區工作培力-以牛犁協會為例〉《2013 成人及高齡教育國際研討會 - 專業人才培育的創新與實踐》。國立中正大學承人繼續教育學系，國立中正大學教育館。</p> <p>游雅帆 / 發表人 (口頭)。2017〈鄉村女性在社區參與的軌跡與覺察：牛犁協會的女性實踐〉《鄉村女性在社區參與的軌跡與覺察：牛犁協會的女性實踐》。國立中央大學客家學院</p> <p>游雅帆 / 發表人 (口頭)。2018〈「三媽牌卡」的前世今生 - 在豐田〉《2018 文化研究年會暨國際學術研討會》。文化研究學會</p> <p>游雅帆 / 發表人 (口頭)。2018〈社區組織鬥陣張力中的矛盾與發展〉。台灣社會研究學會年會論壇《你解殖 / 資了嗎？全盤解析新自由主義國家》。台灣社會研究學會。國立交通大學客家文化學院</p> <p>游雅帆/發表人。2019〈在關係中尋找培力的可能：在生活中滋潤彼此的關係〉《人社東華》電子季刊國立東華大學人文社會科學學院所</p>
--	--

一、課程設計

(一) 課程類別及教學理念說明

課程的核心在於要先認識自己，才能接納和自身差異的人事物，當真的了解自己之後，也能用開放的心去了解他人，真正的讓別人走入自己的世界，真正的去愛人，課程類別屬於心靈成長課程。敘說藝術不是要改變人的什麼，因為這樣很奇怪、好像人有什麼問題。高齡者的生命經驗是如此相似，但在台灣社會中無形間強化了族群、性別、階級的差異，常讓個人在生活處境中是有口難言，並在生活中造成張力、衝突與汗名的影響生活甚鉅，甚至我們還無法辨識那情緒的扭結，是來自社會結構中哪些的處境所造成，



進而形成自身的權、能降低無法擁有主體性的可能。

生活價值的養成，是源於一個人過去，長時間、非常龐雜的過程的，因此你不認識他，怎能給一個價值判斷？且大部分困境是來自這個社會造成。我嘗試採用「敘說藝術-生命拼貼」陪伴長者、進入長者們的生命，是在給予一個空間，創造對話的機會。雖然如何做都無法一勞永逸，但人與人會越來越理解。若去了解一個人的「過程」，就會明白他，唯有認識他-才會愛他。

（二）課程目的與教學目標

核心價值：願景——從個人到公共中推動差異同在，你我共好的社會

1962 年出生在台灣南部的我，童年住在墳墓區幾塊板子搭成的房子中渡過。我的母親失去丈夫後必須獨力扶養我跟弟弟及姐姐，當時都是在 5 歲下的孩子。因此母親採用找一個男人來共撐家庭的方式過活，過程中換了 4 個男人也多了 3 個弟妹，不僅無法脫離家庭困境，反而讓生活落入更困苦之處境。

我的母親是沒有資源可以好好養育孩子的一位母親，也沒有能力判斷資源如何運用，只會不斷的在我們的生活中製造更多問題的人，甚至整個環境及社會條件沒有足夠的友善讓人朝向善的空間，最可怕的是來自人類的「集體漠視」，所以我的成長就會充滿各種的危機與困難，也讓我身上總要隨時帶著「刺」來防衛自己，這些「刺」更多時候是傷人又傷己的。

因為加入社區高齡服務中發現長者生命經驗，都跟我有著重疊與交錯的影子，大家同在一個村落與空間卻如此的相互為難，不僅傷著同儕甚至家人都是被來回的為難著彼此。深深看到個人的不幸福如何為他人幸福著想，而幸福本就是很難定義的，如果透過課程能夠去認識自己與他人的需求、困境、重視與期待什麼，從生理、心靈層面去協助他自我看見，我也相信，如果個人如能朝向公共而被尊榮，自我價值感就會提升，也就能轉移對自我問題的注意力，而重新思考生活的價值。希望長者體認到自己的「能動性」，能主動參與到社會中後續才會有逐漸地從「個人」開始幸福，才能使他有公共意識、想公共參與、讓他人也幸福。

當然也深深感受到不是一個教案就可以去改變的，因此設計這教案為共好的初階版，先讓學員透過課程有系統的敘說與覺察自身的處境，並能打開視野觀看他人，帶來移情同感，建立「心」的有溫度的關係。這是這一次教案的初階目的。

1. 移情同感：認為人性是善也是惡，是由外在條件致使。不友善的社會條件產生個人困境，需要帶回到集體去面對，否則「個人」將被遺忘難以被幫助。於是期待有一個課程能打開視角，讓人與人互相看見，移情同感，建立那個關係更好。如

果能「看見別人」(發現每一個「別人」都和自己一樣，有感受、有想法、有需求、有權益)，就能讓自己的心更柔軟更有溫度。

- 2.心靈的成長：透過重新檢視人際與家人關係，自身的體能狀況，能移動的空間在哪裡，在自我檢視之後重新思考生活的方式，正視自我存在的意義與價值，
- 3.人際關係的改變：讓分享與被分享者同理每個生命的不同，更讓地方人以認同的心態，重新看待人、事、物，共享彼此緊密的社群網絡。

(三) 課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	說說我自己 -給自己一個形容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講述及示範：說明課程主軸及示範手作品 2. 創作體驗：用布拼貼出一個自己的樣子 3. 自我梳釐：透過手作品去分享「我；自我介紹」回想起過往的歷程，給一個自己的註解。例如：一個顏色代表我：例如；我是蘋果綠的人/因為努力成長一句話形容自己：膽大也膽小/惡人無膽 4. 同儕回饋：同儕試著看見你是怎樣的人 	<p>講述法、示範法、體驗法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用歌曲暖身 2. 示範手作品 3. 創作體驗 4. 引導自我敘說 5. 同儕回饋
2	與病共存- 認識身體狀態	<ol style="list-style-type: none"> 1. 示範：講解課程重點及示範手作品 2. 體驗：健保卡夾製作 3. 敘說分享：透過健保卡夾手作品，看看自己的身體在告訴我甚麼訊息。例如：我身體中最不舒服的地方是膝蓋，但是我最常看的醫生卻是尿道炎這疾病 4. 同儕回饋：是否有相關經驗，如何與病相處 	<p>講述法、示範法、體驗法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講述、示範 2. 創作體驗 3. 引導敘說 4. 同儕回饋



3	家人樹- 看見家人的 關係	<ol style="list-style-type: none">1. 講述及示範：說明課程主題，示範家人樹的製作2. 體驗：透過家人樹製作，看在這一年有見面的家人有多少位，依據相處時間貼在樹枝的的頭尾之處。3. 換位敘說：由同儕看圖說故事，看看是否藉由圖說而認識作者，更加地去了解作者的日常人際網絡4. 分享敘說：家人的見面機會，因為...所以協助自我看見家人的相處模式	講述法、示範法、體驗法 <ol style="list-style-type: none">1. 講述、示範2. 創作體驗3. 換位敘說4. 分享敘說
4	跟你喝杯茶- 朋友人際 關係	<ol style="list-style-type: none">1. 講述及示範：說明課程主題，示範杯墊的製作2. 創作體驗：想著與誰喝一杯茶，做出一個杯墊來3. 換位敘說：由同儕看圖說故事，看看是否藉由圖說而認識作者，或是讓作者發現自己的另一面。4. 自我梳釐：每位作者分享朋友當中最喜歡跟誰一起？為什麼？也回會應別人的圖說。	講述法、示範法、體驗法 <ol style="list-style-type: none">1. 講述、示範2. 創作體驗3. 換位敘說4. 自我梳釐
5	處處是我家	<ol style="list-style-type: none">1. 講述及示範：說明課程主題，示範苔球的製作2. 體驗：想著家中最常待的空間在哪？為什麼3. 自我覺察梳釐：透過苔球製作去看見因為體能關係，有些空間已經不會再去，也甚少出門到戶外了，透過苔球的製作去看見只要改變環境或條件，我們依然自在過日子。	講述法、示範法、體驗法 <ol style="list-style-type: none">1. 講述、示範2. 創作體驗3. 引導自我梳釐

6	心情指數	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講述及示範：說明課程主題，示範苔球如何加上鋁線的製作 2. 創作體驗：每人將鋁線纏繞在苔球上，可以上下左右擺放。 3. 練習表達：透過擺放去表達自己的心情，讓他人清楚今天我的心情，希望大家如何跟你相處。 4. 同儕回饋：碰到他人展現心情指數時，要怎樣面對 	<p>講述法、示範法、體驗法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講述、示範 2. 體驗 3. 引導自我覺察
7	饗宴 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學員作品展示 2. 學員分成 2 組，第一組先做分享、第二組先做回饋 	<p>團體討論法</p> <p>建立心的關係</p> <p>分享、回饋</p>
8	饗宴 2	<p>延續上週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學員作品展示 2. 第二組分享、第一組成員回饋 	<p>團體討論法</p> <p>建立心的關係</p> <p>分享、回饋</p>

(四) 課程內容特色

我們每個人都活在空間與時間裡，生命隨著時間流逝來完成生命的週期，隨著生命週期的過程，為了生存、生活，人們移動、遷徙在不同的空間。每一個族群在不同的時空地域產生文化、習俗的差異，而這些差異發生在不同個體也成就了每個人不同的生命故事。正因為每個人生長環境的差異，所以我們常在不認識別人的前提下，就隨意將自己自身的想法套用在別人身上、對別人下評斷。課程初期，我們用不同的形容來表達自己，同時在介紹自己的過程中，我們更加了解自己，過程中喚醒長輩生命故事的記憶，讓每個人能夠簡述自己的生命；課程中後期，便是藉由團體成員間的互相熟悉，進而懂得去「愛」跟自身差異的每個人。藉由「敘說藝術-生命拼貼」系列課程，從不斷敘說與拼貼的過程中來肯定自我，找到自身價值；此外，在傾聽他人的過程中，能夠看見彼此的差異，進而尊重彼此、理解他人，以此改善彼此的人際關係。

二、教學實施

(一) 教學方法與技巧

1. 講述、示範：說明每次主體的重點、示範如何創作與自身有關的作品及如何分享自己與聆聽他人，並練習如何進行回饋。
2. 創作體驗：透過主題作品創作中去思考要如何展現自己的狀況，並在作品中練



習有系統、層次的展現自身生命、生活狀態。

3. 敘說分享、回饋：透過作品的分享中去認識自己與他人，重新檢視自己的生活價值，學習聆聽他人生命中練習回饋，彼此帶來移情同感，提升人與人的溫度。
4. 疏釐與覺察：在每次的敘說鍾去對話、協商，梳釐自身價值、調整未來生活方式。

(二)學習評量方式

1. 觀察評量：在課程的過程中觀察長者行為是否達成課程目標或從旁觀察學員情緒及投入的表現，予以紀錄。
2. 口語評量：從各學員的分享或回饋中，來認識彼此，進而接納每個人的差異，達到課程設計理念。
3. 實作評量：每一節課的體驗創作，實作出每堂課要分享的作品。
4. 檔案評量：蒐集八堂課的作品，統整成個人檔案，形式可能是小書、檔案夾，用於記錄個人生命歷程。

(三)教案編選、教材資源

* 附檔教案、學習單中詳述教材編選，教材資源應用

單元主題	教材編選大意說明	教材資源
說說我自己- 給自己一個形容 容	回想起過往的歷程，給自己一個形容，並用二手衣物剪下來的布拼貼出一個自己的樣子。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 貼布畫作品 2. 三媽卡影片 3. 電腦、影片、音樂 4. 課程 PPT 5. 手作品範本 6. 學習單(一) - 我是誰、學習單(二)-與病共存 7. 製作材料包：布材料包、人物剪影、麻布、剪刀、白膠、冰棒棍
與病共存- 認識 身體狀態	認識自己的身體，覺察身心靈的狀態，與病共存	<ol style="list-style-type: none"> 1. 貼布畫作品 2. 三媽卡影片 3. 電腦、影片、音樂 4. 課程 PPT 5. 手作品範本 6. 學習單(二)-與病共存、學習單(三) - 我

		<p>的家人</p> <p>7. 製作材料包：布材料包、剪刀、白膠、冰棒棍、鈕扣</p>
<p>家人樹- 看見家人的關係</p>	<p>看見與家人與自己的關係， 創作屬於自己的家人樹</p>	<p>1. 貼布畫作品</p> <p>2. 三媽卡影片</p> <p>3. 電腦、影片、音樂</p> <p>4. 課程 PPT</p> <p>5. 手作品範本</p> <p>6. 學習單(二)-與病共存、學習單(三) - 我的家人</p> <p>7. 製作材料包：布材料包、葉子剪影圖片、剪刀、白膠、冰棒棍、鈕扣</p>
<p>跟你喝杯茶- 朋友人際關係</p>	<p>從自身和朋友間的人際關係， 延伸朋友哪些特質吸引你？</p>	<p>1. 貼布畫作品</p> <p>2. 三媽卡影片</p> <p>3. 電腦、影片、音樂</p> <p>4. 課程 PPT</p> <p>5. 手作品範本</p> <p>6. 學習單(二)-與病共存、學習單(三) - 我的家人</p> <p>7. 製作材料包：布材料包、木頭杯墊、剪影圖片、剪刀、白膠、冰棒棍、鈕扣</p>
<p>處處是我家</p>	<p>重新審視生活周遭空間的利用， 想像所處環境和自身的連結</p>	<p>1. 貼布畫作品</p> <p>2. 三媽卡影片</p> <p>3. 電腦、影片、音樂</p> <p>4. 課程 PPT</p> <p>5. 手作品範本</p> <p>6. 學習單(二)-與病共存、學習單(三) - 我的家人</p> <p>7. 製作材料包：植物水苔、臉盆、麻線</p>
<p>心情指數</p>	<p>將上一堂課的苔球搭配鋁線的製作， 來表達自己的心情</p>	<p>1. 貼布畫作品</p> <p>2. 三媽卡影片</p>



	指數	<ol style="list-style-type: none"> 3. 電腦、影片、音樂 4. 課程 PPT 5. 手作品範本 6. 學習單(二)-與病共存、學習單(三) - 我的家人 7. 製作材料包：植物水苔、臉盆、鋁線
饗宴 1	課程總結、分享	<ol style="list-style-type: none"> 1. 所有課程的作品 2. 音樂 3. 所有課程學習單
饗宴 2	課程總結、分享	<ol style="list-style-type: none"> 1. 所有課程的作品 2. 音樂 3. 所有課程學習單

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

教案編寫是以一種學員需求導向的發展變得具體可見，因此本教案以此為主軸，作為編撰的核心，以此概念帶入各個教學現場，讓每個場域都有自我發展的方向、在不仰賴外來資源的條件下發展在地的課程特色，任何人都可以在此理念與基本的原則上建立屬於自己的教案。建議掌握如下的要點：讓高齡者去懷念自己以前所做過、發生過的事，使老人家重新找回當時的自信及回憶，再藉由團體成員間的熟識，從過程中了解差異的存在，讓大家嘗試用開放的心面對他人，先認識自己再愛別人。

(二)教學氛圍與班級文化

1. 帶領者應給予課程彈性調整的可能性和期待的澄清，並在每次課程做自身故事的分享與示範，讓課程氣氛是輕鬆且安心的。
2. 帶領者在分享和回饋的過程中適時的給予引導，讓大家互相產生正向的連結，發揮團體的影響力。
3. 過程中帶領者需要對成員製作作品中產生的不確定感提供支持和技術上的協助，減少因為作品帶來的失敗感，造成情緒變化、無法敞開心胸分享自我，混淆課程目標。
4. 運用照片、音樂及學員有興趣的事物帶領學員進入情境，設法勾勒出完整的故事脈絡。傾聽、鼓勵、讚美、同理、接納及分享，是帶領活動的不二法門。
5. 無論故事好壞請留下紀錄。

(三)學員回饋

單元主題&回饋	照片紀錄
<p>單元一：說說我自己 - 給自己一個形容</p> <p>課程目的是要說說自己，左邊的爺爺做的是他一起來上課的妻子，他選擇綠色來形容他的太太是因為他覺得她一直都很有活力、很青春的感覺，在過程中因為要跟別人介紹他的作品，所以爺爺和他的妻子的故事就被很多人知道，在討論要怎麼介紹的過程中，他感覺更認識妻子、更了解她了。雖然沒有太多著墨自己，但是有意外的價值，感覺也很不錯，阿嬤是很開心的。</p> <p>右邊的阿嬤很喜歡跳舞，所以看到女人在跳舞的剪影，二話不說就覺得可以代表自己。每次跳舞的時候阿嬤都覺得自己又年輕了起來，從布料的挑選也可以看出來，阿嬤選了粉紅色的大花布料，阿嬤跳舞時心像花一樣的綻放開來。</p> <p>重點是我們到現在才知道阿嬤喜歡跳舞，而且也有另一位學員呼應，原來也可以調度出年輕喜歡做的事跟記憶。</p>	<p>這課程是用剪影方式去貼出來，不容易失敗，成就感高，所以阿公阿嬤都會很開心去炫耀自己的作品，相對的就容易說出自己是怎樣的人，也讓彼此更認識。過程必須提醒尊重他人自我的註解。</p> 
<p>單元二：與病共存 - 認識身體狀態</p> <p>課程目的是讓學員可以彼此分享如何與病共生的目的，例如阿嬤分享她很常用到健保卡，今天早上才去看醫生，因為之前摔倒，導致腿部的骨頭不好，所以都要直接打針，打針打骨頭非常的痛。大家藉由述說時看見彼此都在面臨身體的退化，要學習如何與病共存，增進彼此的溫層。</p> <p>與病共存這個主題要讓長者製作自己的健保卡</p>	<p>阿嬤談看醫生這件事，大家都會關注交通問題，包含要共乘或是如何請黑牌計程車比較好叫車....果然交通是大家的痛，包含要花比看醫生更多的費用。</p>



套，因為從生活中看見長者時常到醫院看病，發想出他們健保卡套的需求。

在課程的設計上，希望長者可以藉由學習單以及卡套設計的引導，讓長者增加自己的身體警覺。在製作過程中要注意卡套的開口不能密合，要讓健保卡可以露出一角，節省長者在找健保卡的時間。



單元三：我的家人 - 看見家人的關係

利用家人樹的排列、葉子的花色讓學員們彼此看見自己與家人之間的親密程度。

這位學員(圖右)甚至運用三個分枝來描述自己跟先生的家，也描述嫁出去女兒的家、還有兒子的家，一一敘說兒孫們的生活。

有些學員將往生的親人也製作一片葉子，代表思念之情，更有學員將狗會貓咪也用一片葉子放上來，感動的是一位阿嬤將移工也放進家庭中，甚至會陪印尼移工去教會。也打開大家對家人的認知。

家人總有許多牽掛，許多放不下，大家會開始談放下與牽掛，自身要顧好如何不造成家人困擾的延伸話題，很不錯的自行發展。



單元四：跟你喝杯茶 - 朋友人際關係

喝一杯茶的概念，想要讓大家彼此都看見想要怎樣的好朋友，然後大家再一起都在做甚麼事情。

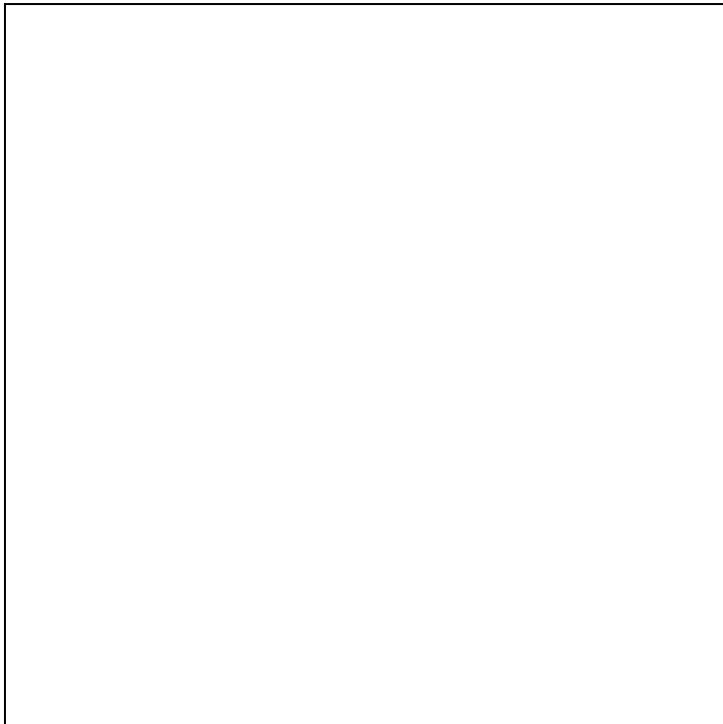
這是一位 76 歲阿公的作品，阿公因為行動不便坐在輪椅上，最想要請移工喝一杯茶，謝謝他每天無微不至的照顧和陪伴，也藉著這次的課程，阿公感謝印尼移工。

藉由課程才知道，有些阿嬤會約清晨運動，某位阿嬤家是大家都會去閒話家常的聚集處，現場有人就加入晨運時間了。

最大的收穫是彼此看見喜與惡，但彼此看見的是：大家都說也很難修正個性了。

阿公將移工當成朋友，現場引起很大的共鳴，也會開始談環境造成子女難返鄉，移工是我們最大的支柱的話題，很棒。





單元五：處處是我家 - 周遭空間利用

處處是我家的課程單元，讓長輩感受到，換個樣態生活一樣可以活得精采，長輩堅持要種木瓜，我也無奈，但是竟然種成功，長輩呵護生命的精神又開始了，木瓜是生命的記憶，能夠持續陪伴身邊，感覺很溫馨。

阿嬤說不能把苔球放在二樓的陽台，因為她的膝蓋不好，也沒有體力在上二樓了，也都把洗衣機都搬下來，二樓會越來越少使用了。阿嬤做完水苔後覺察自己現在居住的房子變得很大，從前她會打掃和整理兒子的房間，現在因為兒子很少回家，所以那個空間也逐漸越來越少使用。

現場有阿嬤提出，他如何將常待空間整理出一個讓自己更舒適的生活方式，包含廚方會放一個矮茶几，是為了拿高處物品的墊腳用，還特別說不能用凳子，會站不穩而倒，也開始有人提出廁所安全扶手的重要性...這課程很讚，大家會紛紛提出如何讓自己更便利生活，而不是去減少活動。

竟然有長輩用苔球種木瓜，也種成功了，木瓜是生命的記憶，能夠持續陪伴身邊，感覺很溫馨。





	
<p>單元六：心情指數 - 表達自我情緒</p> <p>加了鋁線的水苔，可以藉由擺放的方式不同而表達自己的心情，讓看到的人不用言語就可以和你進行對話。每個人都會有心情不好的時候，當情緒低落時很有可能一句話就會讓你不高興，覺得別人都在針對你，也可能因為這樣的誤解造成衝突。所以這種不用言語的表達，減少了衝突，增進了人際關係的維持。</p> <p>過程中大家練習心情的展現讓大家對話並換位敘說，非常有趣的是大家都會亂亂說，引起當事人的瞠目結舌，然後大家笑成一團，但是還是有人無法更大方的展現興情，還有待練習。</p> <p>藉由植物成長發現心情的好壞都要過一天，但是植物因為長時間的朝下放還是歪著長起來，後續的討論更有趣，原來長時間的情緒不佳會影響很大的(如圖)。</p>	<p>長期心情不佳植物也會想辦法歪著長大，大家也同時看到生命力，以及活著這件事是必須對自己負責任的，但是如何自我負責，又是一番不同的討論了。課程總是能引起不同話題。</p> 
<p>饗宴 1 - 課程總結</p> <p>回顧這段時日子以來的課程內容，我們分成兩階段的分享，。第一次饗宴是讓一半長輩們分享他們最喜歡的一個作品來做分享，另外一半的長輩給回饋的方式。</p> <p>有長者覺得自己做了水苔之後，因誤發現製作很簡單，所以開啟了養其他盆栽的興趣，因為要照顧盆</p>	<p>分享的時候會討論作品的製作可以更簡易，或是提供其他替代作品，隱約感受阿公阿嬤開始進入另一個階段，會建議跟討論課程的設計，下一次可以設計成課程的一環節。</p>

裁，所以阿嬤的生活作息有小小的改變，也招來同好的長輩相邀去家中觀賞。

也有長輩感覺健保卡套很好用，不用到找去找健保卡了，這一次的分享與回饋，大家會在有形的物品上去做後續如何運用的分享，但是我還是期待能夠因此更看見自己與他人的部分能說說看，顯然還需要些時間的。



饗宴 2 - 課程總結

透過第一次回饋，我自己感覺不慎理想，因此在第二次的分享與回饋時，我明白的問大家，是否因為上了這課程而跟同學間有了不一樣的互動。

發現大家更能按照作品有系統的介紹自己，這些日子下來有些人的生活作息有小改變了，歲然無法如我想像的侃侃而談自己跟他人的認識，但是有自主運作團體產生，我感覺是較能為個人找到永續的方法。

也因為課程設計，同學在「喝一杯茶」的課程中，延伸出分享美食的行動，感覺也非常好，還有晨間運動、黃昏的單車時間、有人分享生活小撇步、陳黃柯阿嬤家永遠有人去閒話家常、還有人變成相招看醫生去...同學們有更多新的話題聚在一起，貫徹了你不認識我，你怎麼愛我的課程設計理念。

雖然課程還是有些不完美之處，也因人、事、物的差異帶來課程需要調整之處，總是不斷修正及搭配不同人文環境來修正課程。

這次換另一組學員分享，因為有上一堂聽他人分享的經驗，所以這次的學員分享教友想法，也會想清楚要說的重點，因此觀摩、學習、演練是對學員重要的過程，如有反覆的練習，學員會更清晰的表達自己的感受跟需求。





(四)其他補充資料

● 課程教案、學習單

單元編號	—	上課地點		參與人數	人
單元主題	說說我自己		活動時間	120 分鐘	
主題說明	回想起過往的歷程，給自己一個形容，並用二手衣物剪下來的布拼貼出一個自己的樣子。				
學員背景	銀髮族群				
活動名稱	教學流程&內容	時間分配	活動目標	教學資源	
破冰	1. 自我介紹 2. 觀賞三媽勞動與移動影片 3. 作品分享 4. 課程參與原則與約定說明	30 分鐘	1. 讓大家彼此熟悉 2. 介紹三媽卡與課程理念	1. 貼布畫作品 2. 三媽卡影片 3. 電腦、影片	
講述、示範	1. 說明第一堂課程主軸及示範手作品。 2. 「說說我自己」學習單介紹和講解，從學習單引導中想一想創作中可以用什麼顏色、剪影最能夠代表自己。	10 分鐘	1. 介紹認識課程流程及目標 2. 講解、示範如何做出手作品	1. 電腦、音樂 2. 課程 PPT 3. 手作品範本 4. 學習單(一)	
創作體驗	用二手衣物的布拼貼出一個自己的樣子	25 分鐘	1. 創作自己的拼貼作品 2. 從體驗中誘發創作的靈感	1. 布材料包 2. 人物剪影 3. 麻布 4. 剪刀 5. 白膠 6. 冰棒棍	

引導自我敘說	透過手作品去分享自己，回想起過往的歷程，給一個自己的註解。例如：覺得什麼顏色最能代表我：例如；我是蘋果綠的人/因為努力成長一句話形容自己：膽大也膽小/惡人無膽	25 分鐘	整理並自我梳釐創作想法，並透過分享的方式，表達自己的創作。	音樂
綜合回饋	讓同儕試著看見你是怎樣的人	25 分鐘	1. 同儕回饋 2. 教師總結課程，並給出回饋	音樂
下次活動預告	告訴學員下一單元主題(與病共存)，提供學習單給學員回去填寫，並說明如何填寫。	5 分鐘	讓學員提前做好心理及作業準備	學習單(二)-與病共存



學習單(一)

你不認識我，你怎麼愛我？：我是誰

- ◎ 我是什麼顏色的人？_____。
- ◎ 我是什麼樣的人？（用一句話形容自己）
例如：我是粉紅色的人，因為我是溫和的人。



單元編號	二	上課地點		參與人數	人
單元主題	與病共存			活動時間	120 分鐘
主題說明	認識自己的身體，覺察身心靈的狀態，與病共存				
學員背景	銀髮族群				
活動名稱	教學流程&內容	時間分配	活動目標	教學資源	
講述、示範	<ol style="list-style-type: none"> 說明課程主軸及示範手作品 學習單引導 	20 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 介紹認識課程流程及目標 講解學習單 示範如何做出手作品 	<ol style="list-style-type: none"> 電腦、音樂 課程 PPT 手作品範本 學習單(二) 	
創作體驗	健保卡夾製作	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 創作自己的作品 從體驗中誘發創作的靈感 	<ol style="list-style-type: none"> 布材料包 剪刀 白膠 冰棒棍 鈕扣 	
引導自我敘說	透過健保卡夾的手作品，看看自己的身體在告訴我甚麼訊息。例如：我身體中最不舒服的地方是膝蓋，但是我最常看的醫生卻是尿道炎這疾病	30 分鐘	整理並自我梳釐創作想法，並透過分享的方式，表達自己的創作。	音樂	
綜合回饋	是否有相關經驗，如何與病相處	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 同儕回饋 教師總結課程，並給出回饋 	音樂	
下次活動預告	告訴學員下一單元主題(我的家人)，提供學習單給學員回去填寫，並說明如何填寫。	10 分鐘	讓學員提前做好心理及作業準備	學習單(三)	



學習單(二)

你不認識我，你怎麼愛我？：與病共存

- ◎ 我今年用過_____次健保卡？
- ◎ 我 用 健 保 卡 都 看 什 麼 病 ？



單元編號	三	上課地點		參與人數	人
單元主題	我的家人			活動時間	120 分鐘
主題說明	看見與家人與自己的關係，創作屬於自己的家人樹				
學員背景	銀髮族群				
活動名稱	教學流程&內容	時間分配	活動目標	教學資源	
講述、示範	<ol style="list-style-type: none"> 說明課程主軸及示範手作品 學習單引導 	25 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 介紹認識課程流程及目標 講解學習單 示範如何做出手作品 	<ol style="list-style-type: none"> 電腦、音樂 課程 PPT 手作品範本 學習單(三) 	
創作體驗	透過家人樹製作，看在這一年有見面的家人有多少位，依據相處時間貼在樹枝的頭尾之處。	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 創作自己的作品 從體驗中誘發創作的靈感 	<ol style="list-style-type: none"> 布材料包 葉子剪影圖片 樹枝 剪刀 白膠 冰棒棍 	
換位敘說	是否有相關經驗，如何與病相處。由同儕看圖說故事，看看是否藉由圖說而認識作者，更加地去了解作者的日常人際網絡	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 同儕分享 教師總結課程，並引導自我敘說 	音樂	
引導自我敘說	家人的見面機會，因為...所以協助自我看見家人的相處模式	30 分鐘	整理並自我梳釐創作想法，並透過分享的方式，表達自己的創作。	音樂	



下次活動預告	告訴學員下一單元主題(跟你喝杯茶)，提供學習單(跟你喝杯茶)給學員回去填寫，並說明如何填寫。	5 分鐘	讓學員提前做好心理及作業準備	學習單(四)
--------	--	------	----------------	--------

學習單(三)

你不認識我，你怎麼愛我？：我的家人

- ◎ 我有_____位家人？
- ◎ 你要如何擺放你的家人樹？請介紹你的家人樹





單元編號	四	上課地點		參與人數	人
單元主題	跟你喝杯茶			活動時間	120 分鐘
主題說明	從自身和朋友間的人際關係，延伸朋友哪些特質吸引你？				
學員背景	銀髮族群				
活動名稱	教學流程&內容	時間分配	活動目標	教學資源	
講述、示範	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明課程主軸及示範手作品 2. 學習單引導 	25 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1 介紹認識課程流程及目標 2.講解學習單 3.示範如何做出手作品 	<ol style="list-style-type: none"> 1.電腦、音樂 2.課程 PPT 手作品範本 3.學習單(四) 	
創作體驗	想著與誰喝一杯茶，做出一個杯墊來	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1.創作自己的作品 2.從體驗中誘發創作的靈感 	<ol style="list-style-type: none"> 1.布材料包 2.木頭杯墊 3.剪影圖片 4.剪刀 5.白膠 6.冰棒棍 	
換位敘說	由同儕看圖說故事，看看是否藉由圖說而認識作者，或是讓作者發現自己的另一面。	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同儕分享 2. 教師總結課程，並引導自我敘說 	音樂	
引導自我敘說	分享朋友當中最喜歡跟誰一起？為什麼？	30 分鐘	整理並自我梳釐創作想法，並透過分享的方式，表達自己的創作。	音樂	
下次活動預告	告訴學員下一單元主題(處處是我家)，提供學習單(處處是我家)給學員回去填寫，並說明如何填寫。	5 分鐘	讓學員提前做好心理及作業準備	學習單(五)	

學習單(四)

你不認識我，你怎麼愛我？：跟你喝杯茶

- ◎ 你想找誰喝一杯茶？_____。
- ◎ 為什麼你想找他喝一杯茶？
例如：因為他脾氣很好，所以我想找他喝一杯茶。





單元編號	五	上課地點		參與人數	人
單元主題	處處是我家			活動時間	120 分鐘
主題說明	重新審視生活周遭空間的利用，想像所處環境和自身的連結				
學員背景	銀髮族群				
活動名稱	教學流程&內容	時間分配	活動目標	教學資源	
講述、示範	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明課程主軸及示範手作品 2. 學習單引導 	25 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1 介紹認識課程流程及目標 2.講解學習單 3.示範如何做出手作品 	<ol style="list-style-type: none"> 1.電腦、音樂 2.課程 PPT 手作品範本 3.學習單(五) 	
創作體驗	想著家中最常待的空間在哪？為什麼	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1.創作自己的作品 2.從體驗中誘發創作的靈感 	<ol style="list-style-type: none"> 1.植物水苔 2.臉盆 3.麻線 	
引導自我敘說	透過苔球製作去看見因為體能關係，有些空間已經不會再去，也甚少出門到戶外了，透過苔球的製作去看見只要改變環境或條件，我們依然自在過日子。	30 分鐘	整理並自我梳釐創作想法，並透過分享的方式，表達自己的創作。	音樂	
綜合回饋	從回饋中看見環境與自身的關係及影響	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1.同儕回饋 2.教師總結課程，並給出回饋 	音樂	
下次活動預告	告訴學員下一單元主題(心情指數)，提供學習單(心情指數)給學員回去填寫，並說明如何填寫。	5 分鐘	讓學員提前做好心理及作業準備	學習單(六)	

學習單(五)

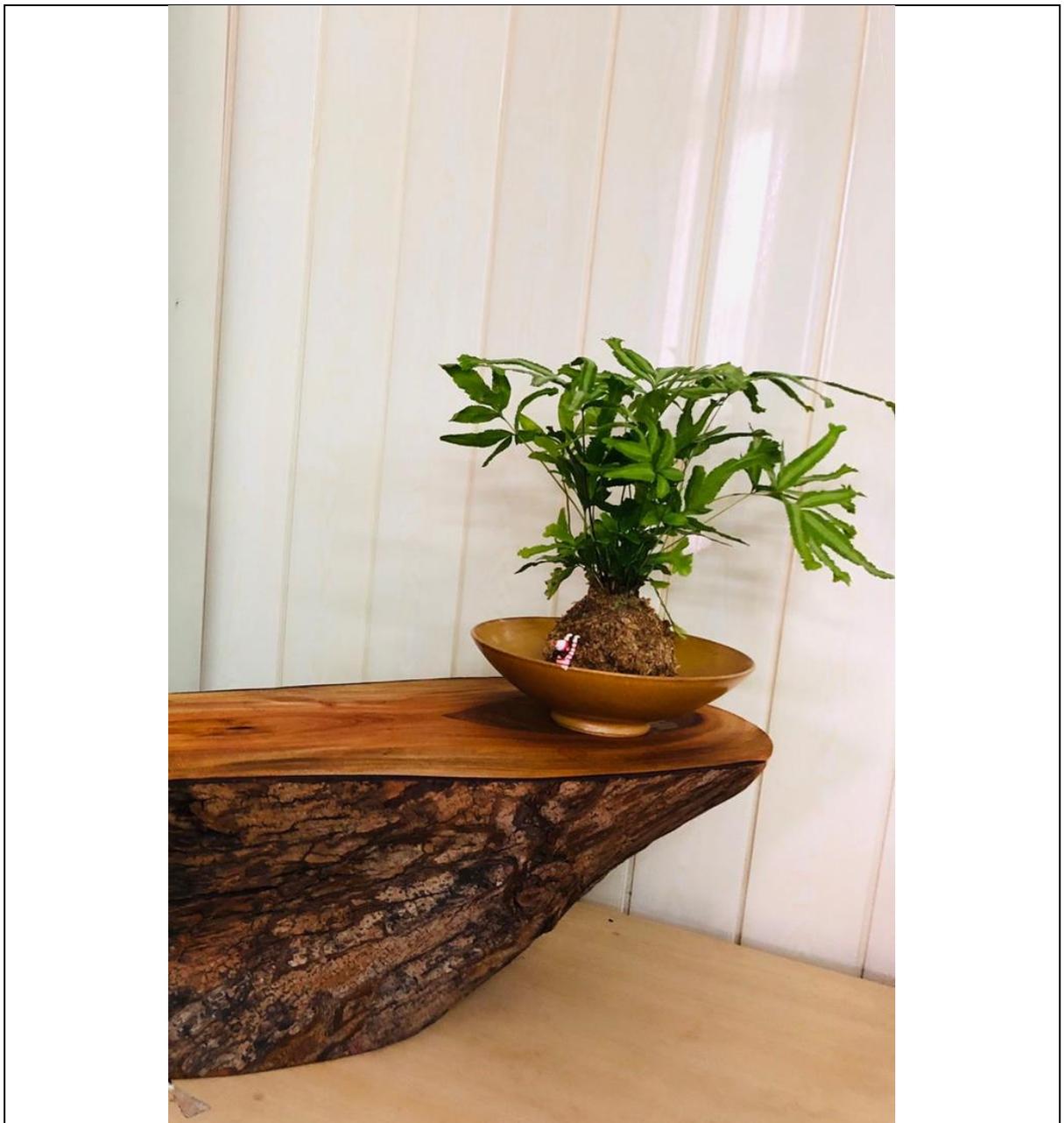
你不認識我，你怎麼愛我？：處處是我家

- ◎ 你在家中最常待的地方是哪裡？（試選 2 - 3 個地方）

_____。

- ◎ 你在這些地方都做些什麼？

_____。





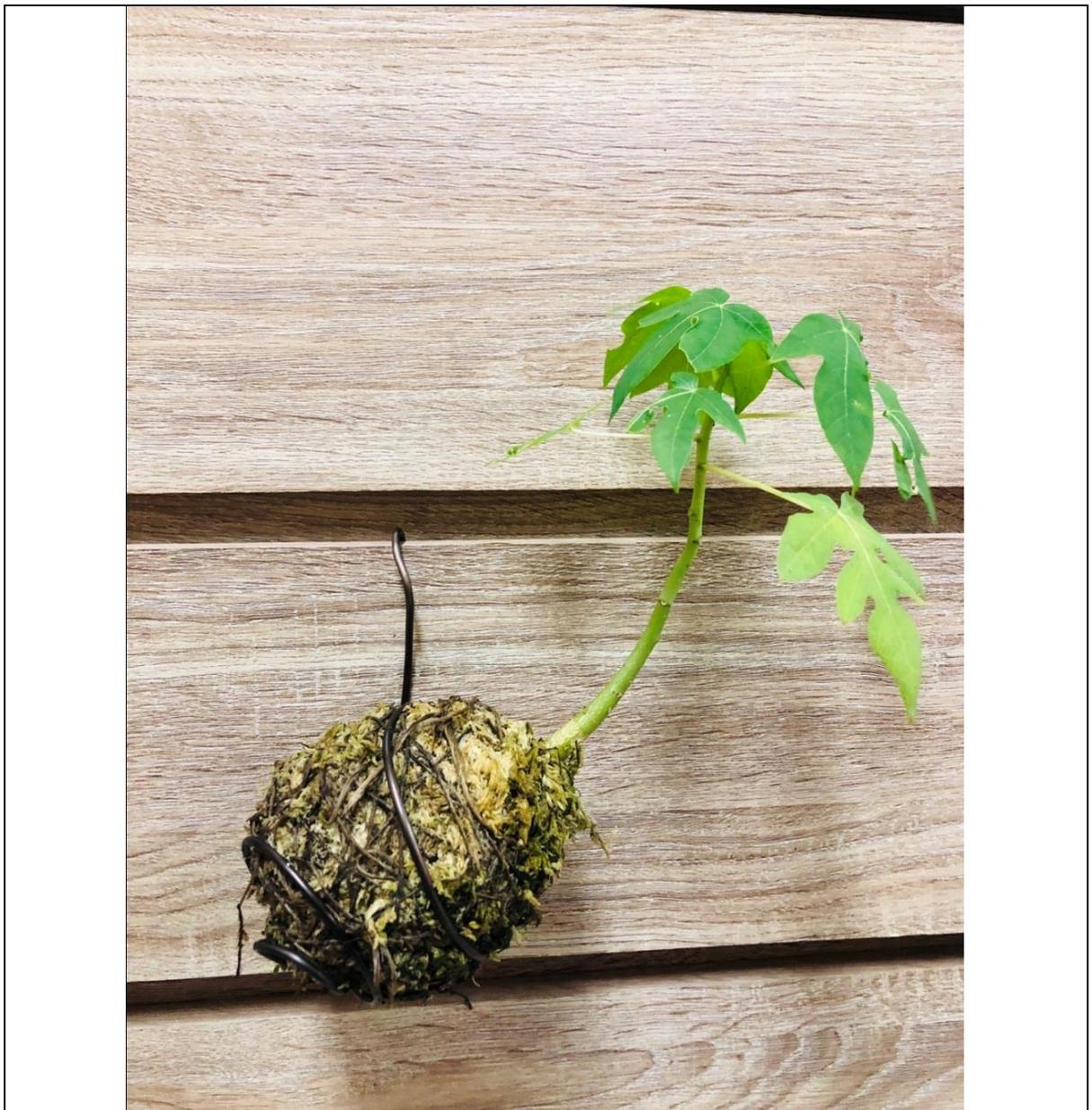
單元編號	六	上課地點		參與人數	人
單元主題	心情指數		活動時間	120分鐘	
主題說明	將上一堂課的苔球搭配鋁線的製作，來表達自己的心情指數				
學員背景	銀髮族群				
活動名稱	教學流程&內容	時間分配	活動目標	教學資源	
講述、示範	<ol style="list-style-type: none"> 說明課程主題，示範苔球如何加上鋁線的製作 學習單引導 	25 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 介紹認識課程流程及目標 講解、示範如何做出手作品 	<ol style="list-style-type: none"> 電腦、音樂 課程 PPT 手作品範本 上一堂製作的苔球 學習單(六) 	
創作體驗	每人將鋁線纏繞在苔球上，並可以上下左右擺放。	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 創作自己的作品 從體驗中誘發創作的靈感 	鋁線	
引導自我敘說	透過擺放去表達自己的心情，讓他人清楚今天我的心情，希望大家如何跟你相處。	30 分鐘	整理並自我梳釐創作想法，並透過分享的方式，表達自己的創作。	音樂	
綜合回饋	碰到他人展現心情指數時，要怎樣面對	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 同儕回饋 教師總結課程，並給出回饋 	音樂	
下次活動預告	告訴學員下一單元主題(總結)	5 分鐘	讓學員提前做好心理及作業準備		

學習單(六)

你不認識我，你怎麼愛我？：心情指數

◎ 說說你今天的心情如何？_____。

◎ 你要如何用今天的作品展現心情？
_____。





單元編號	七	上課地點		參與人數	人
單元主題	饗宴 1			活動時間	120 分鐘
主題說明	課程總結、分享				
學員背景	銀髮族群				
活動名稱	教學流程&內容	時間分配	活動目標	教學資源	
作品展示	學員作品展示	50 分鐘	學員們相互觀摩課程作品，從中交流分享、回憶課程。	所有課程的作品	
建立心的關係	<p>1.課程回顧：大家從過去的六堂課中選一樣最喜愛的作品做分享，並談現在的自己是否有什麼改變？</p> <p>2.學員分成 2 組，第一組先做分享、第二組先做回饋</p>	60 分鐘	改變可能是自己的，例如：生活作息的改變。也可能是跟他人的互動改變，例如：對不熟的人，因為認識了她，所以對她不再有偏見。	音樂	
下次活動預告	告訴學員下一單元主題，延續上一節課的總結，並預告是最後一堂課	10 分鐘	讓學員提前做好心理及作業準備	學習單	

單元編號	八	上課地點		參與人數	人
單元主題	饗宴 2			活動時間	120 分鐘
主題說明	延續上週的課程總結、分享				
學員背景	銀髮族群				
活動名稱	教學流程&內容	時間分配	活動目標	教學資源	
作品展示	學員作品展示	40 分鐘	學員們相互觀摩課程作品，從中交流分享、回憶課程。	所有課程的作品	
建立心的關係	<ol style="list-style-type: none"> 1.課程回顧：介紹自己所有課程的作品，並談這些課程帶給自己的感受或者影響是什麼？ 2.學員分成 2 組，第一組先做分享、第二組先做回饋 	60 分鐘	老師引導大家做課程的回顧，並且發表自己對於課程的想法還有課程作品的介紹。並透過同儕回饋的方式讓大家在過程中心靈交流，建立心的關係。	音樂	
課程總結	<ol style="list-style-type: none"> 1.大合照 2.老師歸納總結 	20 分鐘	課程總結	音樂	



樂齡中心組 編號 4

推薦單位	臺北市大安區樂齡學習示範中心
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程（跨類別之融合創新課程）
任課教師	秦培淞
課程名稱	跟著繪本來「動」齡
教師相關學經歷	一、現職： 2019年，體超企業 執行長 二、學經歷： 2005-2009年，高雄醫學大學運動醫學系。 2009-2012年，國立體育大學運動保健學系碩士班。 三、相關著作或作品成果： 101年，整合型運動課程對社區糖尿病友團體血糖與憂鬱青項之影響。

一、課程設計

（一）課程類別及教學理念說明

『運動及良藥』透過跨領域學習，讓大家愛上運動。

（二）課程目的與教學目標

1.課程目的：

- (1) 認知：能瞭解規律運動的重要性。
- (2) 技能：能正確做出各部位訓練姿勢。
- (3) 情意：能融入課程並開心與學員互動。

2.教學目標：

- (1) 認知：能透過勵志影片，理解規律運動的重要性。
- (2) 技能：能經由教師講解，正確使用彈力帶訓練各部位肌群。
- (3) 情意：能投入繪本故事，樂於與學員分享所看到的內容。

（三）課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	手腦操	透過日本研發之手指操，除激	示範法、演練法

		發學員動動腦，亦訓練精細動作。	
2	繪本「100層樓的家」	「100層樓的家：色彩鮮明，將運動結合藝術、數學、邏輯思考。	示範法、演練法
3	模仿動物	模仿動物登階，蛇，蠕動身體。	示範法、演練法
4	彈力帶訓練	強化上肢肌力，提升日常生活抓握、抬手拿物等功能。	示範法、演練法
5	徒手椅子操	強化核心、下肢肌力，避免高齡者常見之跌倒情形。	示範法、演練法
6	全身性伸展	因長期固定姿勢所造成之肌肉緊繃，透過伸展得以紓緩。	示範法、演練法

(四) 課程內容特色

課程多樣、選材活潑有趣，重視學員個別情況並重視講師之正確示範。

二、教學實施

(一) 教學方法與技巧

1. 講述教學：說明課程大綱及學習目標。
2. 啟發式教學：
 - (1) 請學員觀察繪本故事 PPT，並詢問看到了什麼？
 - (2) 如果我想要訓練二頭肌，我可以做什麼動作？引領學員思考。
3. 練習教學：講師示範動作並說明重點、學員模仿、反覆練習。
4. 個別化教學：針對學員不同身體狀況，給予取代性姿勢。

(二) 教材選編

1. 繪本：100層樓的家。出版社：小魯文化事業股份有限公司。文圖：岩井俊雄。
譯者：周佩穎。
2. 自編創意教學。

(三) 教學資源

1. 網路資源
2. 繪本
3. PPT
4. 彈力帶



(四) 學習評量方式

1. 安置性評量

功能性體適能測驗：瞭解學員的身體狀況及其起點行為，進而設定運動處方。

2. 形成性評量

- (1) 透過問答，瞭解學員問題所在。
- (2) 透過觀察，瞭解學員動作之標準程度。
- (3) 透過詢問，瞭解學員內化之程度。

3. 總結性評量

填寫問卷：瞭解學員參與課程的滿意程度及未來開課之參考。

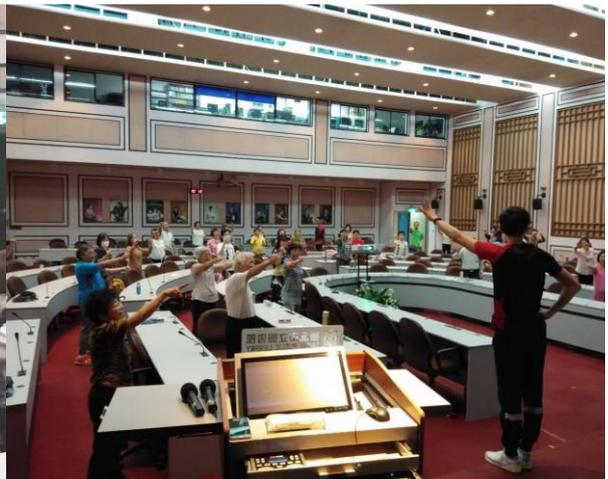
三、班級經營與教學成果

(一) 師生互動與學員輔導

圖一 自我介紹及說明參加課程的理由



圖二 手腦操



圖三 有氧暖身



圖四 跟著繪本故事動腦、動心、動身



圖五 彈力帶肌力訓練



圖六 全身性伸展



(二) 教學氛圍與班級文化

圖一 詢問運動的理由



圖二 輕鬆有趣看繪本·來動齡



圖三 互動式彈力帶拋接遊戲



圖四 互動式搭火車遊戲





圖五 課程結束·抽獎活動

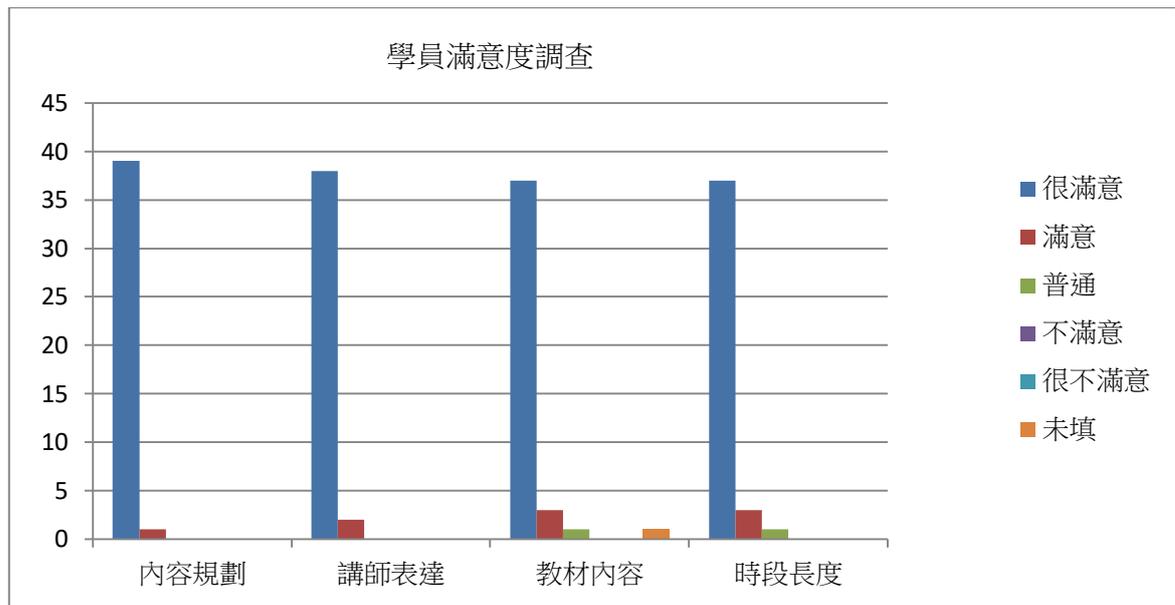


圖六 開心大合照



(三) 學員回饋

1. 整體滿意度



2. 未來開設課程：

- (1) 運動養生課程
- (2) 兼顧運動又需要動腦的課程
- (3) 希望下期老師再開課
- (4) 多些運動及理財課程
- (5) 太極拳及舊衣巧創
- (6) 目前課程都相當實用，謝謝市圖及所有老師
- (7) 運動、養生課程

- (8) 手語歌課、運動、藝術
- (9) a.長者的肌力、核心肌群訓練 (可防跌倒>臥床>久病難起...家庭社會負擔)
 - b.輕健行步道介紹 (助長者戶外踏青益身心)
 - c.中醫養生 (中醫多年淵源，養生防病起，經絡 自療...均甚益長者)
- (10) 運動、伸展、耐力、重訓
- (11) 手機，跟著繪本來動齡，英日文基礎
- (12) 瑜珈、有氧運動

3.建議

- (1) 繼續開課
- (2) 希望這種課程能繼續舉辦
- (3) 多增加課堂數
- (4) 可加些舞姿
- (5) 很想再學習
- (6) 可多安排此課程，讓更多人受惠。(可開 A、B 兩班方式)
- (7) 多開放一兩次時段
- (8) 延長此課程次數
- (9) 續辦這些有益身心靈的課程，造福奉獻一輩子的老人們！
- (10) 多辦些樂齡的活動，感謝本中心所辦的活動，益智又強身
- (11) 非常用心，也感謝志工姊妹熱心服務，也希望示範中心有便捷的 line 可隨時及時發布上課訊息
- (12) 希望 3 個月 (季) 唯一期課程
- (13) 希望多開運動課程
- (14) 課程太短，時間拉長 (上課時數起碼半年) 才能達到效果

4.感想

- (1) 了解到運動又能參與到團體活動的樂趣
- (2) 有運動很開心、快樂
- (3) 受益良多，老師很認真講解及教學，且作筆記給我們。謝謝，我們回家可根據講義繼續練習
 - a.有益身心，學會正確鍛鍊激勵方法
 - b.製作講義有利後續自我練習及推廣親友共同學習，讚！



- (4) 工作了近 50 年，重返學習，滿心感謝，謝謝圖書館德政，特別謝謝老師用心、用力推廣我們學習的知能和體能
- (5) 受益良多，學習到簡易實用運動，也課程非常豐富有趣，謝謝老師助教和示範中心
- (6) 感謝老師和藹親切有耐心地指導！有講義，很棒耶！

樂齡中心組 編號 5

推薦單位	108 年樂齡核心課程規劃師
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	郭逸涵
課程名稱	鼓動人生
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2012-2019年，新北市金山區三和國民小學太鼓社團指導老師</p> <p>2017-2019年，新北市板橋區重慶國民小學教師兼輔導組長</p> <p>2017-2019年，新北市板橋區重慶國民小學太鼓達人高關懷課程指導老師</p> <p>2018-2019年，新北市板橋區樂齡學習中心活力太鼓班指導老師</p> <p>2018-2019年，新北市板橋區重慶國民小學新輔深學習社群召集人</p> <p>二、學經歷：</p> <p>2001-2005 年，國立屏東師範學院幼兒教育學系</p> <p>2011 年，日本和太鼓初段講師</p> <p>2016-2018 年，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士在職專班</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>InnoSchool-KDP 2013 全國學校經營創新 KDP 國際認證學生多元展能組優等獎。</p> <p>103 年度新北市防災教育創意教案甄選特優。</p> <p>郭逸涵 (2018)。密室逃脫遊戲學習融入國小自然科對學生學習表現之影響 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。</p>

一、課程設計

(一) 課程類別及教學理念說明

本課程設計為「核心課程」，教學理念是分享自己是一個喜歡自我挑戰的學習者，深信在自我設定目標、挑戰的過程中，能帶給心靈許多養份、自信與成就感。秉持著對太鼓的熱忱與專業，將自身所長散播於樂齡教學中，期許樂齡者在打擊太鼓能不斷吸收涵養太鼓的精神，以打擊太鼓運動健身，開啟並看見自身無限的潛能，漸漸地透過太鼓系列課程能站上舞台表演，展露自信的笑容、提昇自我的肯定、豐滿圓厚自己、鼓舞自己



的人生。

(二) 課程目的與教學目標

1. 藉由太鼓寓音樂於運動，促進活化肢體律動與心肺功能。
2. 透過教師多元示範教學，學習太鼓的打擊技能與節奏敲打。
3. 善用團體動力教學相長，促進人際交流互動與學習保留。
4. 綜合學習成果舞台表演，激發看見自我潛能多元展現自我。

(三) 課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	太鼓 初體驗	1.日本太鼓的起源與發展 2.日本太鼓與中國鼓的異同 3.太鼓的種類與打法 4.基礎動作練習	講述法、示範法、分組練習與討論 1.準備活動：師生互動小遊戲，認識彼此。 2.發展活動： (1)以教學簡報、師生互動問答認識太鼓。 (2)教師以口訣化呈現示範基礎動作、學員實作練習。 3.綜合活動：以分組遊戲互相觀摩打擊動作，進行優點大轟炸。
2	基礎 定江山	1.複習基礎動作 2.學習基礎節奏	講述法、示範法、分組練習與討論 1.準備活動：以紅白大對抗遊戲觀摩彼此學習成果，複習基礎動作。 2.發展活動： (1)教師以節奏圖卡、口訣化示範各組基礎動作。 (2)以反應大考驗遊戲，將各組基礎節奏組合變化，即可呈現不同的節奏表現。 3.綜合活動：以「你來出題我來打擊」分組遊戲互相觀摩基礎節奏的掌握，最後進行解說回饋與分享。
3	打法	1.複習基礎動作、基礎節奏	講述法、示範法、分組練習與討論

	72 變	<p>2.重音練習 3.強弱練習</p>	<p>1.準備活動：以基礎動作、基礎節奏作為暖身活動。以分組合奏方式練習基礎動作的順打與逆打；以團體接力方式練習個人獨奏的勇氣挑戰。</p> <p>2.發展活動：</p> <p>(1) 重音三國殺：教師以數字半拍示範重音在不同拍點上的聽覺差異。學員實作練習熟練後，將全班分為三組，進行三國重音比賽。</p> <p>(2) 漸強搭電梯：教師同樣以數字半拍示範因打擊位置高度的漸高或漸低，而呈現出聲音漸強或漸弱的效果，學員實作練習熟練。</p> <p>3.綜合活動：以分組遊戲互相觀摩打擊動作，進行優點大轟炸，讓學員看見自己與他人的優點。</p>
4	我是 創作人	<p>1.複習基礎動作、基礎節奏、重音、強弱。</p> <p>2.加強基礎節奏的變化型與反應力。</p>	<p>講述法、示範法、分組練習與討論</p> <p>1.準備活動：以基礎動作、基礎節奏作為暖身活動。接著以不同的重音與強弱，學員進行視譜與體能馬拉松接力賽。</p> <p>2.發展活動：</p> <p>(1) 導生合作力：以基礎節奏的各種不同組合變化練習，學員出題由教師示範打擊供學員練習。</p> <p>(2) 節奏創作 DIY：學員可擲骰組合節奏並討論挑選喜歡的節奏，分組進行練習即興創作演奏。</p> <p>3.綜合活動：經由各組即興創作後，進行「Bravo 你我他」活動，演奏</p>



			小組創作曲及欣賞他人的演奏，彼此分享回饋，看見自己與他人。
5	我演我作	1.複習基礎節奏的不同變化型。 2.創作屬於我們的太鼓演奏曲。	講述法、示範法、分組練習與討論 1.準備活動：以基礎節奏的各種變化組合為暖身。 2.發展活動： （1）教師說明樂曲的發展曲式，分派各組 8 小組的創作任務。 （2）小組討論節奏與動作設計並實際練習演奏。 3.綜合活動：欣賞各組設計的節奏內容，師生給予回饋建議，學員決定組合各組創作的先後順序，作為成果發表的自創曲。
6	熟能生巧	1.複習基礎動作、基礎節奏。 2.練習自創曲並熟練化。	講述法、示範法、分組練習與討論 1.準備活動：以基礎動作、基礎節奏作為暖身活動。 2.發展活動： （1）個人練習：學員各自練習自創曲，教師針對各學員練習狀況予以個別指導。 （2）分組練習：分組圍圈練習自創曲，互相提醒、觀摩自創作曲的動作與熟練度。 3.綜合活動：分組與全班練習自創曲並攝影，以影片講解優缺點及可精進練習的部分。
7	粉墨登場	1.學員登台演奏彩排走位。 2.表演前的心理建設與自我鼓勵。	分組練習與討論、成果展現 1.準備活動：以基礎動作、基礎節奏作為暖身活動。 2.發展活動：

			<p>(1) 進出舞台的動線練習</p> <p>(2) 演出前後的舞台禮儀</p> <p>(3) 舞台上實際演奏體驗臨場感</p> <p>3.綜合活動：將彩排過程攝影，以影片講解優缺點及演出前心理建設與自我鼓勵，即將挑戰太鼓演出、挑戰自我、體能考驗。</p>
8	鼓動人生	<p>1.學習成果演出。</p> <p>2.分享成就分享感動。</p>	<p>分組練習與討論、成果展現</p> <p>1.準備活動：演出前樂器、人員定位，呼吸練習穩定情緒。</p> <p>2.發展活動：</p> <p>(1) 學習成果正式演出並錄影記錄。</p> <p>(2) 演出後成果分享：在表演後觀看自己的精彩成果回顧與成就分享，肯定學員寫下鼓動人生、挑戰自我的立志篇章。</p> <p>3.綜合活動：以「Bravo 你我他」活動，學員分享太鼓系列課程，看見自己與他人的成長蛻變與心得回饋。</p>

(四) 課程內容特色

- 1.具體化教學：以音符搭配動作、口訣、譬喻等...具象化、圖像化，增進學員理解如何打擊節奏。
- 2.遊戲化教學：以團體動力方式，帶領學員以遊戲化方式學習太鼓打擊，減低學音樂的恐懼與增進學太鼓的樂趣。
- 3.看見每個人：以學習團體的互動，增進學員間彼此支持陪伴的力量，在看見他人的觀摩與分享回饋中看見自己。
- 4.挑戰大舞台：從學員互動討論與練習中，決定挑戰自我體能與太鼓曲目難易度的目標，在舞台表演中成就自己的人生經驗與寫下自己的光榮篇章。



二、教學實施

(一) 教學方法與技巧

- 1.教學期程：每週一次，每次 2 小時，共 8 週。
- 2.主題規劃：由日本太鼓的發展故事開始，進而學習基礎動作、基礎節奏及其他打擊技巧與簡易樂理，瞭解太鼓與一般打擊的異同性，進而能視讀樂譜並擊打出節奏、樂曲。
- 3.教學方法：講述、示範、團體動力、練習、分組討論、分享回饋。
- 4.教學技巧：
 - (1) 打擊視譜—基礎動作、基礎節奏、視譜口訣、曲目演奏、有氧太鼓
 - (2) 團體動力—重音三國殺、漸強搭電梯、導生合作力、節奏創作 DIY
 - (3) 觀摩分享—優點大轟炸，分享觀摩心得；Bravo 你我他，看見自己與他人
 - (4) 成果發表—我是鼓手的成果發表演出；在表演後觀看自己的精彩成果回顧與成就分享，寫下鼓動人生、挑戰自我的立志篇章。

(二) 教材選編

自編、師生共作、學員自編。

(三) 教學資源

youtube 太鼓影片、教師/學員成果發表影片。

(四) 學習評量方式

實作評量、同儕互評、自我評量、成果發表演出。

三、班級經營與教學成果

(一) 師生互動與學員輔導

- 1.建立 line 群組，上傳教師示範影片，供學員課後學習參考。
- 2.上傳學員學習成果影片，供學員檢視自我學習成效與留影記錄。
- 3.學員上傳在家練習成果影片，祖孫共學分享學習心得與回饋建議。
- 4.教師以具象化口訣動作教學，提供學員多元方式學習太鼓、記憶保留。
- 5.配合發展祖孫共學課程，讓祖孫相互討論與學習、體會彼此相依共存感。

(二) 教學氛圍與班級文化

- 1.以遊戲化學習，降低學員學習焦慮、增進學習樂趣動機。
- 2.分組觀摩學習，促進學員互動回饋、提升正向學習氛圍。
- 3.動態成果展演，激發學員學習潛能、看見自己無限可能。
- 4.期末聚餐分享，瞭解學員學習心得、團體動力激勵夥伴。

(三) 學員回饋

- 1.教學回饋調查滿意度高，非本班學員詢問度高，學員持續進階班學習。
- 2.教師教學富熱忱與耐心，能以多元方式讓學員增進太鼓技能與自信心。

(四) 其他補充資料

- 1.教師不斷專業進修，與日本鼓團交流，增進太鼓與教學知能。
- 2.配合樂齡中心訪視，協助迎賓開場表演，展現樂齡活力熱情。

圖一 授課情形



圖二 學員團體練習



圖三 教師帶領



圖四 排練情形





圖五 教師專業進修



圖六 教師專業進修



樂齡中心組 編號 6

推薦單位	桃園市中壢區中壢樂齡學習中心
課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	蔡金葉
課程名稱	西點烘焙
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>曾任南僑化學工業股份公司冷凍麵糰研發主任-任職 29 年 曾任萬能科技大學餐飲系助理教授-任職半學年 曾任南亞科技大學餐旅系助理教授-任職半學年</p> <p>二、學經歷：</p> <p>國立海洋大學食品科學碩士 技術士技能檢定西點烘焙乙、丙級監評評審 技術士技能檢定麵包乙級技能 技術士技能檢定蛋糕乙級技能 中餐烹調丙級證照</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>凍結貯藏與解凍條件對冷凍麵糰製成麵包品質之影響 參與 102 年上海南僑食品展 參與 102 年南僑烘焙展規劃</p>

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

1. 零基礎西點烘焙教程、教你做健康美味產品、循序漸進、化繁為簡。
2. 介紹節慶西點烘焙由來、了解異國文化西點烘焙。
3. 以學員為中心的西點烘焙教學,運用互動活動方式讓學員能活化腦力。
4. 學習分享, 分享學習、設計讓學員能互動交流的活動增加彼此熟悉度。

(二)課程目的與教學目標

1. 幫助高齡者認識西點烘焙。



- 2.藉由西點烘焙、學習自己自做美味衛生烘焙產品。
- 3.提升高齡者對西點烘焙的興趣，學習能活化腦力，實用性強並能增加兒孫輩話題。
- 4.簡易的西點烘焙、貼近日常生活，學以致用，使高齡者學習西點烘焙製作。
- 5.透過自己動手作、增加相互互動，帶入新烘焙理念，實用於生活應用，來提升家人互動與學習。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	開學典禮 專題演講	暖身活動、體認新知	講授法、討論法
2	蜂蜜乳酪蛋糕	採用優質蜂蜜與乳酪製作高品質的蛋糕	講授法、討論法、實務演練操
3	牛奶吐司	用新鮮鮮奶代替配方中水，製作細緻Q彈吐司	講授法、討論法、實務演練操
4	專題演講	學習新知、關懷社會	講授法、討論法
5	咖哩餃	咖哩內餡採用新鮮天然食材自製調理美味風味，與香酥酥皮結合	講授法、討論法、實務演練操
6	蔓越莓麵包	用新鮮蔓越莓果乾，製作低糖、低油軟式麵包	講授法、討論法、實務演練操
7	芋泥蛋糕	新鮮芋泥蒸煮後調配低糖、低油餡料、新鮮芋泥製作細緻的芋泥蛋糕	講授法、討論法、實務演練操
8	旅遊學習	一同走出戶外、踏青郊遊趣	討論法
9	菠蘿麵包	教導製作麵包手法、使用天然奶油製作香酥可口菠蘿麵包	講授法、討論法、實務演練操
10	洛神花馬芬蛋糕	用天然新鮮洛神花事先處理蜜漬、原料製作喜愛馬芬蛋糕	講授法、討論法、實務演練操

11	蒜味麵包	使用新鮮大蒜、天然奶油、天然羅勒、製作低糖蒜味濃厚麵包	講授法、討論法、實務演練操
12	焦糖布丁	自製焦糖糖醬、採用新鮮雞蛋與新鮮鮮奶煮成新鮮細緻美味焦糖布丁組合	講授法、討論法、實務演練操
13	紅豆麵包	自製紅豆餡與優質蜂蜜製作低糖、低油紅豆餡、再與麵包融合	講授法、討論法、實務演練操
14	結業典禮	成果展現	現場實作、討論法

(四)課程內容特色

1. 課堂講授、實際現場操作、勉勵學員多多動手做。
2. 帶入天然原料食品、採低糖、低油健康配方。
3. 簡易烘焙西點產品、貼近活用日常生活中、達到學以致用。
4. 實務演練、快樂輕鬆學習。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

每一堂課強調製作重點、循序漸進、化繁為簡、讓學員融入烘焙情境能學以致用。

(二)教材選編

與生活、旅遊、美食、節慶、及流行動態，提高學員興趣，廣納學員的意見及建議做參考。

(三)教學資源

講師自編講義、按照講義內容、相關書籍及網路資源、並照學員實際進度增減課程教學。

(四)學習評量方式

學員出席率、上課態度、與其他學員互動、成果展現。

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

實作過程中鼓勵每位學員都要參與、製成反覆叮嚀、讓學員回家也能再製作覆習、定期聚餐培養師生情誼，在 line 設立群組、上傳烘焙知識、激勵及健康資訊、學員也會



在群組做互動交流。

(二) 教學氛圍與班級文化

讓學員自己動手做並給予鼓勵。

(三) 學員回饋

高齡 70 多歲的人，才開始學西點烘焙，從西點烘焙慢慢學起，我雖不及年輕一輩的年輕人學的快，聽得清楚，動作能快速俐落，但憑藉一顆熱誠的學習心，要一直堅持學下去；除非重大事件要請假外，我一定風雨無阻，管它是寒流、酷暑，我也要到教室學習烘焙點心，跟隨老師學習烘焙產品。

同學們也一直鼓勵我，幫助我。我很勤快的做筆記，動作慢時老師會隨時提點一下，我也會更加起勁來，老師更利用時間提點作法，新產品製程、新餡料調配，加強我們製作信心，老師會特別過來指導我一下，真謝謝她，如此用心教學，她常說“快樂學習，忘記年齡，與人群互動”就很棒了啊！

我常常抱著開心的心情來上課，大家互相加油，學習真好，休息時間同學都會分享帶來的點心、餅乾、水果，這是一個快樂的班級，美好的西點烘焙光陰。

(四) 其他補充資料

1. 講師自製講義-初級 1(洛神花馬芬蛋糕)

圖 1



圖 2



圖 3

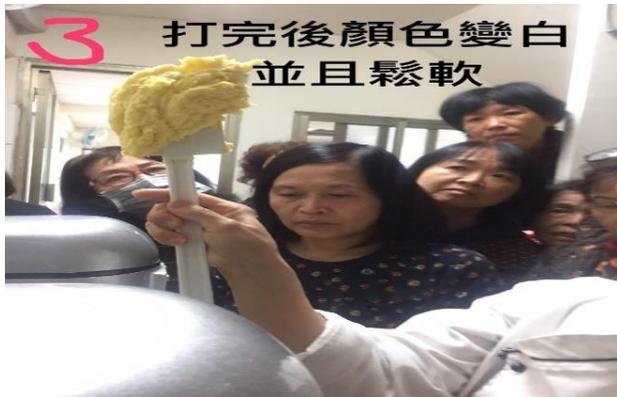


圖 4



圖 5



圖62-



圖 7



圖82-





2. 講師自製講義-初級 2(洛神花馬芬蛋糕)

圖 9



圖 11



圖 13



圖 10



圖 12



圖 14



圖 15 成品



圖 16 成品



3. 講師自製講義-中級 1(地瓜酥)

圖 1



圖 2



圖 3



圖 4





圖 5



圖62-



圖 7



圖82-



4. 講師自製講義-中級 2(地瓜酥)

圖 9



圖 10



圖 11 成品



圖 12 成品



5. 講師自製講義-高級 1(義大利脆餅)

圖 1



圖 2



圖 3



圖 4





圖 5



圖62-



圖 7



圖82-



6. 講師自製講義-高級 2(義大利脆餅)

圖 9



圖 10



圖 11 成品



圖 12 成品



圖 13 學員團體合照



圖 14 學員教學互動



圖 15 學員實作的交流



圖 16 學員實作問題解答





圖 17 期末成果 1 蜂蜜乳酪蛋糕



圖 18 期末成果 2 咖哩酥



圖 19 期末暢銷成果 3 菠蘿麵包



圖 20 期末成果 2 義大利鄉村麵包



樂齡中心組 編號 7

推薦單位	桃園市龍潭區樂齡學習中心
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	李翠美
課程名稱	神采藝益玩手作
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2018-2019 年，桃園市龍潭區樂齡學習中心講師</p> <p>2018-2019 年，桃園市龍潭區老人會長青學苑講師</p> <p>2018-2019 年，桃園市平鎮區長青學苑講師</p> <p>2019 年社團法人中華民國國際慈善文教協會，社區關懷據點暨長照站指導講師</p> <p>二、學經歷：</p> <p>2015 年中原大學商業設計學系碩班肄業</p> <p>2019 年國立臺灣師範大學社教碩(職)新生</p> <p>新北市、新竹縣、新竹市、嘉義縣、嘉義市、高雄市，六縣市美術類街頭藝人</p> <p>2018 年 4-5 月 教育部 107 年樂齡學習核心課程規劃師培訓</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>2018 年北區樂齡輔導團樂齡優良課程教案與教材徵選「活化記藝~粉蠟筆手推畫」特優獎</p> <p>2014 年平鎮輕旅行~2014 文學藝術花開滿平鎮創作專輯/平鎮市長邀桃園藝術家聯合創作</p> <p>2014 年 文學藝術花開滿平鎮~社區成果聯展。</p> <p>2010 年 中壢圖書館「環保美展」。</p> <p>2017 年 桃園市文化局~土地公文化節活動帶領~土地公公仔吊飾~親子捏土趣</p> <p>2018 年 桃園市媽祖文化節~大樹林藝祈遊活動帶領~媽祖公仔親子捏土</p>



	趣。 2017年 新春祈福剪紙與桃園市鄭文燦市長合影
--	-------------------------------

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明:

核心課程:社會參與、人際關係；

1. 終身學習:增進中高齡者社會參與感，建立終身學習素養。
2. 創造機會:提供中高齡者學習機會，打造創意新生活。
3. 製造快樂:讓中高齡者在專注的學習中，獲得幸福與快樂的愉悅感。
4. 自我實現:使中高齡者發揮自己的潛力，滿足自我實現之效益。

(二)課程目的與教學目標

課程目的一

1. 健康促進：延緩失能、樂活健康、精彩藝生。
2. 活躍老化：身、心、手、腦並重，增加手部活動靈巧性與肌力，改善手部活動遲緩的狀況，並透過手、眼、腦的刺激與學習促進大腦重塑。
3. 美學饗宴：發揮巧思和創意運用在各式的手工藝品上，為生活增添美麗的色彩。
4. 社會參與：投入公益活動，參與校園、社區成果展示，以促進人際關係之互動。

教學目標一

1. 態度的改變:藉由學習情境塑造，增進人際關係與親子互動之效益；以樂觀開朗的態度面對生活。
2. 知識概念的強化: 培養學員鑑賞能力及藝術認知能力，增進美學相關專業知識之效益。
3. 技巧的增進:培養學員實作能力，激發創作潛能，滿足自我實現之效益。
4. 結合創作歷程與成果發表，達到社會參與之實踐。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	相見歡	1. 活力團康手指動一動 2. 課程大綱簡介、作品預覽。 3. 選舉幹部、學員通訊資料校對及自我介紹。	講述法、討論、彼此交流。
2	諸事如意吊飾	1. 諸事如意豬年以客家花色紙，將在	講述法、實體教學

		<p>地文化特色融入創作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 結合黏土捏塑成可愛的諸事如意吊飾 3. 實體教學示範:帶領學員同步實作。 4. 學員回饋分組分享心得。 	<p>法、圖片輔助、實作練習、分組討論、意見交流。</p>
3	熊寶貝指偶公仔	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以甜筒的概念發想設計，將客家花色紙(月曆紙亦可)融入創作。 2. 結合黏土捏塑成可愛的指偶公仔。 3. 增進代間學習與親子互動的氛圍。 4. 實體教學示範:帶領學員同步實作。 5. 學員回饋分組分享心得。 	<p>講述法、實體教學法、圖片輔助、實作練習、分組討論、意見交流。</p>
4	企鵝溫度計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將空紙盒或是厚紙板，以環保的概念將愛物惜物的美德融入創作。 2. 結合黏土捏塑成可愛的企鵝溫度計。 3. 增進代間學習與親子互動的氛圍。 4. 作品既實用又美觀，為生活增添美麗的色彩。 5. 實體教學示範:帶領學員同步實作。 6. 學員回饋分組分享心得。 	<p>講述法、實體教學法、圖片輔助、實作練習、分組討論、意見交流。</p>
5	布玩布可~布布驚喜帽子針插	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將廢棄的 CD(厚紙板亦可)，以環保的概念將愛物惜物的美德融入創作。 2. 以客家花布將在地文化特色結合。 3. 作品既實用又美觀，為生活增添美麗的色彩。 4. 實體教學示範:帶領學員同步實作。 5. 學員回饋分組分享心得。 	<p>講述法、實體教學法、圖片輔助、實作練習、分組討論、意見交流。</p>
6	布玩布可~布布驚喜環保 CD 時鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將廢棄的 CD(厚紙板亦可)，以環保的概念將愛物惜物的美德融入創作。 	<p>講述法、實體教學法、圖片輔助、實作練習、分組討論、意見交流。</p>



		<ol style="list-style-type: none"> 以客家花布將在地文化特色結合。 作品既實用又美觀，為生活增添美麗的色彩。 實體教學示範:帶領學員同步實作。 學員回饋分組分享心得。 	見交流。
7	布玩布可~布布驚喜油桐花風車	<ol style="list-style-type: none"> 將空紙盒或是厚紙板亦可，以環保的概念將愛物惜物的美德融入創作。 以客家花布將在地文化特色結合。 添加趣味性及活潑可愛的元素，增進代間學習與親子互動的氛圍，也為生活增添美麗的色彩。 實體教學示範:帶領學員同步實作。 學員回饋分組分享心得。 	講述法、實體教學法、圖片輔助、實作練習、分組討論、意見交流。
8	成果分享 藝術下鄉 園遊會義賣	<ol style="list-style-type: none"> 學習回顧與成果分享。 藝術下鄉至社區關懷據點展覽。 參加校園、社區園遊會義賣。 學員回饋填寫課程滿意度問卷調查表 	討論、觀摩、心得發表、意見交流、社會參與、滿意度調查。

(四)課程內容特色

- 戀戀客家風:以客家花布、花色紙將在地文化特色融入創作。
- 資源回收再生利用:以環保素材如廢棄的 CD、厚紙板、月曆紙和黏土結合設計，將巧思和創意發揮運用在各式的手工藝品上。
- 作品美觀實用:將創作融入生活，結合傳統與時尚，作品既實用又美觀，為生活增添美麗的色彩。
- 享受創作的樂趣:作品展出成果分享，親朋好友的讚美與肯定，也會提昇社交關係，展現出個人獨特的美麗與魅力。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

- 藉由實體教學示範演練、講述解說，更運用圖片、藝術概論輔助授課內容相關之學習。

2. 參觀美術館、藝廊，提升美學相關知識並激發腦部想像力達到自主創作之學習效果。
3. 藉由學員實作練習，強化創作創新之技能。
4. 藉由學員所習得之技能與作品，參加校園、社區園遊會義賣，藝術下鄉社區關懷據點教學等社會參與活動。
5. 舉辦成果展，邀請親朋好友參與，以促進人際關係之互動與個人身、心、靈之協和發展。

(二)教材選編

1. 自主創作編輯講義，以生活上實用性、美觀性考量設計。
2. 結合在地文化特色和環保節能減碳愛地球之訴求理念。
3. 以紀念性、季節性、地方特色發想設計，將愛物惜物的美德融合創作。
4. 添加趣味性及活潑可愛的元素，可增進代間學習與親子互動的氛圍設計創作。
5. 以淺顯易懂的形式和概念，依學員能力接受度，彈性調整教材。

(三)教學資源

1. 參考藝術概論、工藝品叢書、豐富教學資源。
2. 走訪藝文美術館或藝廊，開拓不同美學視野。
3. 多參與藝文活動，體驗、交流累積經驗、吸收新知。
4. 時常關注參觀設計展，將時尚和潮流融入創作。
5. 觀摩名家作品、啟發創作能量。

(四)學習評量方式

1. 學員作品成果展示。
2. 學員實作能力展現。
3. 學員心得分享、意見交流。

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

1. 使高齡學習者獲得滿意的學習經驗並能實踐應用。
2. 除了適時的引導、也要常常給予鼓勵和傾聽。
3. 對學員特性的了解，有助於教學更具效益。
4. 尊重學員彼此的差異性和不同對象的獨特性。
5. 促進學員自我實現，發展學員潛力，使他們成為自我導向的學習者。

圖三 熊寶貝指偶公仔作品。



圖四 企鵝溫度計作品。



圖五 布玩布可~布布驚喜 帽子針插



圖六 布玩布可~布布驚喜 環保 CD 時鐘





圖七 布玩布可~布布驚喜~
油桐花風車



圖八 成果分享



圖九 實體教學示範演練。



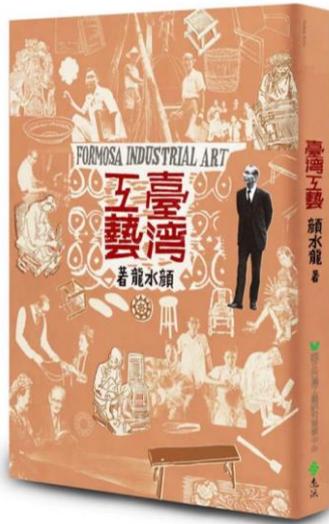
圖十 自主創作編輯講義~環保大變身系列。



將牛奶瓶蓋做成盆栽留言夾、盆栽花朵相框；利用牛奶盒底做成小滑板、可愛造型手機座；將牛奶盒身做成巴士面紙盒、巴士置物盒。

巴士置物盒：小物收納如發票或是擺放小盆栽~~~都很適合喔！

圖十一 其他補充資料



圖十二 學員實作能力展現。



圖十三 師生互動與學員輔導。



圖十四 學員分組體驗認真投入學習。





圖十五 街頭藝人證



圖十七 樂齡學習中心課程滿意度問卷調查表

題目	很好	好	尚可	差	很差
一、教師授課的整體表現					
1. 教師對授課時間掌握情況	✓				
2. 教師能掌握我課程的學習方向	✓				
3. 教師專業知識的能力	✓				
4. 教師的授課技巧與表達能力	✓				
5. 教師授課時的教學態度	✓				
6. 教師對學員課程上問題之解決能力	✓				
7. 教師的教學方法	✓				
二、課程內容					
1. 課程內容明確易懂	✓				
2. 課程內容豐富具有多樣性	✓				
3. 課程內容具有實用性		✓			
4. 老師採用的教具適合中高齡者	✓				
三、自我評量					
1. 我認為課程內容符合我的需求	✓				
2. 對今後的生活有實質上助益	✓				
四、上課環境與服務品質					
1. 對上課環境的滿意度	✓				
2. 對服務品質的滿意度	✓				
五、其他意見：(如教室、教具、建議開設的課程、地區等)					
六、對本次課程安排建議：					

圖十六 樂齡學習核心課程規劃師培訓研習證書



圖十八 參加校園、社區園遊會活動。





樂齡中心組 編號 8

推薦單位	花蓮縣秀林鄉樂齡學習中心
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	王照愉
課程名稱	心靈成長-樂齡電影影讀書會
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>107-108 學年度花蓮縣政府-終身教育推動委員(聘任)。</p> <p>107-108 學年度花蓮縣政府-樂齡學習中心輔導員(聘任)。</p> <p>2018 年 7 月起擔任花蓮縣各樂齡學習中心-樂齡核心課程規劃師。</p> <p>2018 年 11 月起擔任花蓮縣各樂齡學習中心-高齡者交通安全教育-路老師。</p> <p>二、學經歷：</p> <p>1999-2001 私立精鍾商業專科學校-觀光事業科畢業。</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>見於花蓮縣各樂齡學習中心-缺乏年度核心(主軸)課程之規劃，即召請本縣現有核心課程規劃師 5 人，組織核心課程研發群組，定期聚會相互激勵分享課程規劃成果，並將規劃成果推及各樂齡學習中心納入年度核心主軸課程，增進樂齡長者快樂生活、健康老活成效著卓。</p>

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

1. 傾聽自我內心深處的聲音，清除負能量。
2. 激發語言的多元表達模式，接納不同面向的自己。
3. 於言語互動中，培養解決問題與促進與他人溝通的能力。
4. 檢視體驗自我實現的成就感與欣賞尊重他人的創意分享。
5. 培養擁有協調身、心、靈，肯定自我的成長。

(二)課程目的與教學目標

依各中心學員需求，嚴選各國經典影片--規劃電影讀書會的主題內容，並採以下列



學習策略模式：(情意感知) Sensation、(多元表達) Express、(自我映照) Reflect、(體驗活動) Activities、(概念構圖) Maps、(深度提問) Deeps、引領樂齡長者進行電影讀書會，臻至 S(潛能開發).M(情緒管理).I(創意思考).L(生命價值).E(關懷分享)健康老化-心靈成長的目標。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	蝴蝶 The Butterfly (法國 2002)	<ol style="list-style-type: none"> 從蝴蝶生態之美-內觀自我與人際關係的價值 引導樂齡長者拋出影片議題： (1)分享抓蝴蝶的經驗活動 (2)如果是單親家庭-如何處理親子關係 (3)分享自己如何安排(生態環境、人際關係)的生活，豐富人生。 	<p>講述法、團體討論法</p> <p>喚起樂齡長者們對環境生態及人際關係意識，豐富人生、遠離失智。</p>
2	天堂的孩子 CHILDREN OF HEAVEN (伊朗 1999 87min)	<ol style="list-style-type: none"> 能在困境中品嚐快樂-就是天堂 引導樂齡長者從影片中拋出議題： (1)分享小學時期-學習生活的經驗活動。 (2)分享您如何與兄弟姊妹們相處感情關係。 (3)分享您自己對片中兄妹面對困境的態度與處事的智慧。(那一段最令人感動)。 	<p>講述法、團體討論法</p> <p>讓樂齡長者在人生轉折關鍵期，用孩子般智慧與態度活化生活。</p>
3	我和我的冠軍女兒 (印度 160min)	<ol style="list-style-type: none"> 兒子&女兒一樣好！ 引導樂齡長者從影片中拋出議題： (1)分享學生時期-休閒娛樂生 	<p>講述法、團體討論法</p> <p>樂齡長者拋「重男輕女」意識，迎向「男女併重」、「老幼共學」新社會價值，以活化樂</p>



		<p>活的經驗活動。</p> <p>(2)分享您對片中父親訓練女兒摔跤有甚麼樣的看法。</p> <p>(3)分享您自己對片中那一段劇情最讓您感動。</p>	<p>齡生活。</p>
4	<p>返家十萬里 Fly Away Home (美國 1999 110min)</p>	<p>1. 陪著孩子(孫子)飛向快樂</p> <p>2. 引導樂齡長者從影片中拋出議題：</p> <p>(1)分享您對家人離婚的經驗與看法？</p> <p>(2)分享您對片中離婚爸爸對女兒成長過程中的生活情緒的處理方式，您有被感動嗎？</p> <p>(3)家人若離婚，您會正項理性對待，並給予全力支援？為甚麼？</p>	<p>講述法、團體討論法</p> <p>生活中正項面對問題，從生活中出找解決問題的方法</p>
5	<p>佐賀的超級阿嬤 Gabai Granny (日本 2006 104min)</p>	<p>1. 烏雲必含雨水-絕境必有生路</p> <p>2. 引導樂齡長者從影片中拋出議題：</p> <p>(1)阿嬤沒錢，她用甚麼方法生財？請分享。</p> <p>(2)阿嬤沒上菜市場，為甚麼晚餐有菜吃？</p> <p>(3)您在片中，還看到那些感人的情節？</p>	<p>講述法、團體討論法</p> <p>生活遇上絕境不要失志，於真愛中必生智慧可排除一切橫逆。</p>

(四)課程內容特色

- 1.引導學員的集體回憶，如小學時期、家庭、社區等舊經驗。
- 2.注重影片介紹的前導活動，引起學員興趣並與其生活經驗結合。
- 3.設計回家應用的活動，如上網搜尋電影相關資料、自省、與家人分享。



二、教學實施

(一) 教學方法與技巧

- 1.設計多元體驗活動，與學員舊經驗結合，協助其透過敘說、表達之方式啟發新的經驗。
- 2.規劃知識活動，引起學員好奇心並拓展新的興趣。
- 3.安排回家應用的活動，並鼓勵學員使用網際網路進行查詢。

(二) 教材選編

Youtube 頻道：法國羅旺斯旺黎、伊朗過去與現代、印度風情、好萊屋製片廠、二戰後的日本

(三) 教學資源

- 1.投影機 1 台
- 2.DVD 影片
- 3.電腦 1 台

(四) 學習評量方式

以口頭報告、經驗分享、日常應用心得分享來評量。

三、班級經營與教學成果

(一) 師生互動與學員輔導

圖一 講師介紹電影的時空背景



講師簡單介紹日本人文風情，接著娓娓導引說明電影主題故事發生的時空背景。

圖三 學員發表



圖二 學員專注劇情



樂齡長者們各各專注劇情細節

圖四 講師與學員互動



圖五 學員發表



圖六 講師綜合電影讀書會心得



(二) 教學氛圍與班級文化

- 1.學員專注影片細節，情緒隨劇情起伏。
- 2.迫不急待發表心得，積極參與。

(三) 學員回饋

(無)

(四) 其他補充資料

(無)



樂齡中心組 編號 9

推薦單位	新北市土城區樂齡學習中心
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	許秀如
課程名稱	活化記憶力-玩憶工作坊
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2013-2019 年新北市土城區樂齡學習中心-電腦、行動資訊、健康活化講師 2015-2019 年行政院高齡者消費意識宣導講師 2014-2018 年自主團體帶領人及講師-新北市土城區、新莊區、雲林縣古坑鄉 2017-2019 年行政院消費者保護處志工 2018-2019 年台中市南區美村路巷弄據點-預防延緩桌遊及椅上運動講師 2001-2019 年新北市土城國小樂齡志工</p> <p>二、學經歷：</p> <p>2019 年國立臺灣師範大學社會教育系-社會教育與文化行政碩專班 2014 年教育部樂齡專業人員 102 年第二期自主學習團體帶領人(國立新竹大學) 2016 年教育部及交通部 104 年高齡自主學習團體終身學習活動-高齡自主學習帶領人(交通部、教育部) 2014 年活躍樂齡核心課程暨樂齡學習規劃師研習證書(國立中正大學) 2016 年教育部 104 年活躍樂齡核心課程暨樂齡學習規劃師進階研習證書(國立中正大學) 2016 年教育部進階樂齡規劃師培訓:105 年樂憶規劃師研習證書(國立中正大學) 2016 年行政院 105 年度高齡者消保教育菁英師資研習證書(行政院) 2017 年教育部 106 年樂齡學習核心課程規劃師證書(國立中正大學) 2017 年·交通部委任朝陽科技大學-106 年度高齡交通安全教育路老師進階</p>

	<p>研習證書(朝陽科技大學)</p> <p>2017 年·中華民國失智照顧協會-失智照護教育課程結業證書(中華民國失智照顧協會)</p> <p>2017 年·新北市高齡照顧存本專案—把愛留給所愛世代志工種子教師特殊教育訓練結業證書(新北市中和區復興國小)</p> <p>2017 年·精進樂齡教案與教材設計工作坊(國立臺灣師範大學)</p> <p>2018 年·新北市政府社區動健康種子講師證書-自癒力推廣暨社區種子講師 新北市政府</p> <p>2019 年·新北市高齡照顧存本專案—把愛留給所愛世代志工種子教師特殊教育訓練結業證書(新北市土城區土城國小)</p> <p>三、相關著作或作品成果： (無)</p>
--	--

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

核心課程與綜合課程；多元化學習：

- 1.提升自我健康生活概念，透過身動、腦動、互動及生活自律與記憶力及大腦的關係，讓三動生活融入生活中達健康促進之目的。
- 2.預防失智的腦力活動，刺激大腦認知及記憶靈活度，透過頭腦動動、手腦協調，促進記憶活化延緩退化，預防失智之目標。
- 3.肢體動動：增強體能，增進健康壽命，縮短第四年齡活出健康實踐，美好的樂齡生活。

(二)課程目的與教學目標

- 1.老化的生理與心理變化、增進學習者對老化的認識與同理。
- 2.健康生活概念，包含飲食、運動、人際互動、溝通表達及生活習慣，正確理念為實踐健康老化的生活概念。
- 3.透過肢體運動帶領高齡者強化身體肌力、柔軟度及平衡感。
- 4.運用動手又動腦的桌遊，培養團體合作、提升腦的靈活力、增進認知、手眼協調、活化思考、記憶力。
- 5.藉由活力、腦力、反應力、專注力、記憶力五力全開，了解記憶力與大腦的關係，重拾學習樂趣、拓展人際互動，從中獲得成就感與樂趣，增進手腦並用與新觀念



的成長，提升社會參與及身心健康，生活幸福感預防延緩之目的。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	認識你真好	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身:自我介紹互相認識。 2. 知識:什麼是老的知識傳遞。 3. 團體活動:透過觀察特徵、穿著，說出學員名字。超級犀牛桌遊活動，增加手腦協調、人際互動。 4. 結束:分享今日活動心得；緩和運動。 	<p>講述法、討論法、觀察法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片欣賞(十年)、分享及肢體運動
2	拼拼樂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身:分享練習心得；健康操:有氧、平衡、肌力之運動。 2. 知識:讓老人不老的健康觀念 3. 活動:運用製作拼圖卡及形狀的對應，練習視覺專注與認知，刺激腦的靈活度。 4. 結束:分享今日活動心得；椅上緩和運動。 	<p>講述法、討論法、觀察法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體合作、人際互動、腦力激發 2. 分享及肢體運動
3	動手動腦一起來	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身:分享練習心得；健康操:有氧、平衡、肌力，(健康歌)。 2. 知識:健康與生活中的自癒力 3. 活動:運用自癒力牌 	<p>講述法、討論法、觀察法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體合作、人際互動 2. 分享及肢體運動

		<p>卡，加強健康生活概念。</p> <p>4. 結束:分享今日活動心得；日常生活連結椅上緩和運動。</p>	
4	口腔好身體好	<p>1. 暖身:分享練習心得；健康操:有氧、平衡、肌力。</p> <p>2. 知識:口腔好身體好。</p> <p>3. 活動:口腔保健；咀嚼體驗；繞口令；口腔保健大富翁。</p> <p>4. 結束:分享今日活動心得；伸展及生活聯想(刷牙操)緩和運動。</p>	<p>講述法、討論法、觀察法</p> <p>1. 影片欣賞(8020)</p> <p>2. 團體合作、人際互動</p> <p>3. 分享及肢體運動</p>
5	比手畫腳	<p>1. 暖身:分享練習心得；健康操:有氧、平衡、肌力、小蘋果舞。</p> <p>2. 知識:吃對了就健康。</p> <p>3. 活動:動手畫餐盤；利用飲食圖片認知的遊戲，提升反應思考力，口語表力。</p> <p>4. 結束:分享今日活動心得；伸展及椅上上下肢緩和運動。</p>	<p>講述法、討論法、觀察法</p> <p>1. 團體合作、人際互動</p> <p>2. 分享及肢體運動</p>
6	數字賓果	<p>1. 暖身:分享練習心得；健康操:有氧、平衡、肌力、海草舞。</p> <p>2. 知識:要活就要動</p> <p>3. 活動:運用數字賓果連</p>	<p>講述法、討論法、觀察法</p> <p>1. 團體合作、人際互動、策略思考</p> <p>2. 分享及肢體運動</p>



		<p>成一線的互相合作，提升策略思考及手眼協調。</p> <p>4. 結束:分享今日活動心得；伸展及椅上上下肢緩和運動。</p>	
7	手腦並用疊一疊	<p>1. 分享練習心得；健康操: 有氧、平衡、肌力，杯子歌暖身操。</p> <p>2. 知識:好人際讓自己更快樂。</p> <p>3. 活動:運用歡樂疊杯及積木疊疊樂活動，認知及手的平穩靈活度。</p> <p>4. 結束:分享今日活動心得；伸展及椅上上下肢緩和運動。</p>	<p>講述法、討論法、觀察法</p> <p>1. 團體合作、認知、人際互動、手的平穩靈活度</p> <p>2. 分享及肢體運動</p>
8	動物園大考驗	<p>1. 分享練習心得；健康操: 山頂黑狗兄、學貓叫之暖身操。</p> <p>2. 知識:退休腦不休遠離失智症。</p> <p>3. 活動:運用諾亞方舟桌遊，動腦思考與動物相關語詞或歌曲，手眼協調能力，策略思考。</p> <p>4. 結束:分享今日活動心得；伸展及椅上上下肢緩和運動。</p>	<p>講述法、討論法、觀察法</p> <p>1. 團體合作、認知、人際互動、手的平穩靈活度</p> <p>2. 分享及肢體運動</p>
9	演算我最棒	<p>1. 分享練習心得；健康操: 有氧、平衡、肌力。</p>	<p>講述法、討論法、觀察法</p> <p>1. 團體合作、增加演算力、</p>



		<ol style="list-style-type: none"> 2. 知識:動腦-預防失智的兩個方法-簡單計算與出聲朗讀。 3. 活動:運用邊計算邊唸出聲音的簡單計算,增加演算力、注意力,提升大腦活化。 4. 結束:分享今日活動心得;伸展及椅上上下肢緩和運動。 	<p>注意力, 大腦活化</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 分享及肢體運動
10	寶島大考驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享練習心得;健康操: 有氧、平衡、肌力。 2. 知識:透過認知功能,了解與記憶力之關聯。 3. 活動: 運用台灣原住民 16 族之特色, 族名、簡介、圖卡介紹, 背誦口說與記憶力;運用台灣大富翁, 台灣各縣市特色。 4. 結束:分享今日活動心得;伸展及椅上上下肢緩和運動。 	<p>講述法、討論法、觀察法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體合作、增加演算力、注意力, 大腦活化 2. 分享及肢體運動
11	台灣大考驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享練習心得;健康操: 來去台東、高山青之暖身操。 2. 知識:透過規律的作息與補充水補,了解與記憶力之關聯。 3. 活動:運用台灣大富翁介紹景物、美食、文 	<p>講述法、討論法、觀察法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體合作、口說能力、記憶力、思考力, 大腦活化 2. 分享及肢體運動



		<p>化、習俗(地點方位認知、思考力、活化記憶、人際互動、語言表達)</p> <p>4. 結束:分享今日活動心得;伸展及椅上上下肢緩和運動。</p>	
12	猜猜我是誰	<p>1. 分享練習心得;健康操:有氧、平衡、肌力,杯子歌暖身操。</p> <p>2. 懷舊活動:運用照片,猜猜是誰並說出照片由來。</p> <p>3. 結束:分享本期課程心得。</p>	<p>講述法、團體討論法、實作練習</p> <p>1. 肢體運動</p> <p>2. 懷舊回憶、人際互動、語言表達</p> <p>3. 分享課程心得</p>

(四)課程內容特色

- 1.共學:分享與人際互助,終身學習,持續更新生活體驗,應用到日常生活習慣。
- 2.實踐:將遊戲中學習到新知、記憶力、人際互動、飲食、運動,滿足高齡者休閒、學習及健康促進之需求。
- 3.懷舊:回憶快樂時光,預防失智。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

- 1.ppt 講述、影片欣賞、單元討論
- 2.團體合作、桌遊活動、肢體運動
- 3.回家練習、分享

(二)教材選編

自編 ppt、相關影片、適合高齡者桌遊、適合高齡者緩和運動

(三)教學資源

1. 許宏哲(102)。樂齡學習系列教材 13-樂齡運動休閒健身與保健。真理大學動休閒健身與保健學系編撰。教育部。

2. 魏惠娟(102)。樂齡學習系列教材 14-活化記憶力。國立中正大學高齡教育成人研究中心編撰。教育部。
3. 呂明秀(103)。樂齡學習系列教材 19-高齡者食品與用藥安全。國立高雄師範大學 體適能中心編撰。教育部。
4. 余嬪、何青蓉、林盈慧(104)。樂齡學習系列教材 21-樂齡健康體適能。國立高雄應用科技大學 體適能中心編撰。教育部。
5. 蔡姿淳(譯) (2018)。第一本專為高齡寫的書的不失智活腦書(監修:白澤卓二)。新北市:蘋果屋。
6. 盧怡慧(譯) (2016)。五感防失智(原作者:浦上克哉)。台北市:天下生活。
7. 中華民國老人福利推動聯盟
8. 揚生慈善基金會

(四)學習評量方式

單元討論、回家練習應用分享、課程討論回饋

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

圖一 講師學員互動



圖二 學員上台分享





圖三 學員練習伸展操



圖四 講師上課



圖五 桌遊操作



圖六 團體討論



(二)教學氛圍與班級文化

(無)

(三)學員回饋

樂齡學員課後意見調查表¹⁾

壹、基本資料¹⁾

- 性別：男性 女性
- 年齡：民國 48 年出生
- 教育程度：國小(含)以下；國中；高中職；大學；研究所以上
- 參與前機構學習活動有多久？未滿1年；1-2年；3-4年；5年以上
- 本次課程名稱：玩憶工作坊

貳、我的學習情況¹⁾

題項 ¹⁾	非 同 尚 不 非 常 同 可 常 意 意 可 意 意				
	45. 老師會透過活動來瞭解我們。	5	4	3	2
46. 老師在上課時，會說明每次的學習重點。	5	4	3	2	1
47. 老師會透過有趣的教學方法，讓我們瞭解每次的學習重點。	5	4	3	2	1
48. 老師會利用教學輔助設備來進行教學。	5	4	3	2	1
49. 老師所舉的案例是與我們生活經驗相關。	5	4	3	2	1
50. 老師的教學有助於我們瞭解學習內容。	5	4	3	2	1
51. 老師在教學過程中，常與我們進行互動。	5	4	3	2	1
52. 老師每次會提供行動建議，讓我們回家練習。	5	4	3	2	1
53. 老師會詢問我們上次課程回家練習的情形。	5	4	3	2	1
54. 我會應用本課程所教的知識在日常生活中。	5	4	3	2	1
55. 對於老師的教學，您還有哪些建議？ <u>這個課程不用一直坐著聽，可以起來動一動，還可練習記憶力</u> <u>最喜歡的是演算，因為回家練習是記錄買菜明細與費用，我從來沒記錄過，這樣很好可以知道花多少錢</u>					

樂齡學員課後意見調查表¹⁾

壹、基本資料¹⁾

- 性別：男性 女性
- 年齡：民國 39 年出生
- 教育程度：國小(含)以下；國中；高中職；大學；研究所以上
- 參與前機構學習活動有多久？未滿1年；1-2年；3-4年；5年以上
- 本次課程名稱：玩憶工作坊

貳、我的學習情況¹⁾

題項 ¹⁾	非 同 尚 不 非 常 同 可 常 意 意 可 意 意				
	56. 老師會透過活動來瞭解我們。	5	4	3	2
57. 老師在上課時，會說明每次的學習重點。	5	4	3	2	1
58. 老師會透過有趣的教學方法，讓我們瞭解每次的學習重點。	5	4	3	2	1
59. 老師會利用教學輔助設備來進行教學。	5	4	3	2	1
60. 老師所舉的案例是與我們生活經驗相關。	5	4	3	2	1
61. 老師的教學有助於我們瞭解學習內容。	5	4	3	2	1
62. 老師在教學過程中，常與我們進行互動。	5	4	3	2	1
63. 老師每次會提供行動建議，讓我們回家練習。	5	4	3	2	1
64. 老師會詢問我們上次課程回家練習的情形。	5	4	3	2	1
65. 我會應用本課程所教的知識在日常生活中。	5	4	3	2	1
66. 對於老師的教學，您還有哪些建議？ <u>跟老師一起來學習很多，可是年紀大容易忘記，有時回去忘了練習，記憶力大考驗，欣賞台灣原住民16族特色，利用故事方式，背誦美原住民16族，真的很挑戰</u>					

(四)其他補充資料

圖一 樂齡學習核心課程規劃師證書



圖二 研習證明

各到研習研習證明如下：

- 第一類：持有教育部頒發教育講習、研習教育專業研習證書、研習教育專業計畫書管理人員證明(計42小時)。
- 第二類：持有教育部頒發自主學習證書個人證明書(計42小時)。
- 第三類：持有交通部頒發研習證書(計42小時)。
- 第四類：持有教育部頒發教育講習、研習教育專業研習證書、研習教育專業計畫書管理人員證明書+交通運輸部頒發研習證書(計70+42)。
- 第五類：持有教育部頒發自主學習證書個人證明書+交通部頒發研習證書(計42+42)。
- 第六類：完成上課證明書，持有交通部頒發自主學習證書個人證明書(計95小時)。

年/月/日	研習單位/次	研習課程名稱	時數/地點	主辦單位蓋印章
105/9/11	教育部 1050034984	105年自主學習證書 個人證明書管理人員 研習證書(研習證書管理 說明及交流會)	6小時/ 台北市華政演 安師國民小學	
104/1/18	教育部	104年自主學習證書 研習證書(研習證書管理 說明及交流會)	6小時	
104/6/16	教育部	105年自主學習證書 研習證書(研習證書管理 說明及交流會)	8小時	
107/02/25	教育部	107年教育部頒發自主學習 證書個人證明書+交通部 頒發研習證書(研習證書 管理說明會)	7小時/國立自然 科學博物館	



樂齡中心組 編號 10

推薦單位	花蓮縣萬榮鄉樂齡學習中心
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	林子捷
課程名稱	偏鄉銀髮水適能課程
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2019 年花蓮縣萬榮鄉老人會擔任總幹事</p> <p>2019 年台灣水質管理協會擔任花蓮分會-會長</p> <p>2019 年花蓮縣萬榮鄉老人會-擔任專業課程規劃師及專業講師</p> <p>2019 年花蓮縣萬榮鄉紅葉社區發展協會-擔任專業課程規劃師及專業講師</p> <p>2019 年花蓮縣萬榮鄉傳統狩獵文化協會-擔任專業課程規劃師及專業講師</p> <p>二、學經歷：</p> <p>2019 年國立臺灣師範大學運動休閒與餐飲管理學系(碩專班)</p> <p>2017-2019 年花蓮瑞穗春天國際觀光酒店-擔任休閒營運部經理</p> <p>2015-2019 年中華民國游泳救生協會-擔任考試官(審甄)</p> <p>三、相關著作或作品成果</p> <p>108 年度萬榮鄉偏鄉水適能課程</p> <p>2019 年紅花落葉園藝治療模組通過(預防及延緩失能照護計畫)</p>

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

談起運動，很多長者就會問：「啊人都老了，膝蓋沒力，是要怎麼運動？」尤其對許多伴隨膝關節疼痛的銀髮族來說，肌肉衰弱、一動就痛的身體，加上害怕摔倒的心理障礙，更伴隨有很多許多難以克服的問題。其實，水適能運動 (aqua fitness) 對於這樣的長者無疑是最適當的選項。因為水有浮力，也有阻力，透過水的浮力，可以有效的降低長者的關節負荷；而透過水的阻力，能夠增加長者的肌肉訓練，甚至比陸上運動更容易入門。也因此有許多國際級的醫學文獻中，都有提到水中運動，對長者的各項助益。克服地域上的限制，與花蓮縣瑞穗鄉瑞美國小異鄉合作，開發一套專屬族人的原鄉山、

林、水課程。

而其中，水適能這項課程，對原鄉部落來說，可稱為創舉。因為花蓮縣萬榮鄉部落的族人以太魯閣族為主，過往都以傳統農業的山田焚墾為生，不僅接觸水的機會不多，平日的穿著也都很保守。要說服這些充滿文化敏感度的舊思維長者下水，簡直就是不可能的任務！

(二)課程目的與教學目標

1.以適合學員的需要，因此水適能的課程目的在於：

- (1)休閒娛樂的參與：學習必須的技能，以力參加各種休閒活動，滿足參與和享受活動的樂趣。
- (2)提升身體適能：透過適度的運動，提升耐力、肌耐力和協調力，使長者提升自我控制能力。
- (3)促進身心健康：提供娛樂和心理平衡價值，進而提升自信、自尊、自律，培養互助合作的團隊合作精神。
- (4)與社會互動：透過運動，增加人與人之間的接觸，使學員與社會互動，促進社會化。

2.教學目標：

- (1)伸展每個動作之外還要保持平衡，達到核心肌群全身肌力的訓練
- (2)使身體每一個部位肌肉都發揮作用，藉由浮條的特性將身體柔軟延伸更深度的展現，同時必須在浮條上保持平衡，需要更大的專注力與身體對話，與每一次的水適能達到真正的身心合一。
- (3)藉蛙掌帶給身體更強的張力與力度，也由於展現動作時同時需要配合核心肌力的平衡，在練習時會消耗更大的熱量，比起陸上瑜珈達到減重與雕塑身型的效果更加具體明顯。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	文化探索與前測：課程開始主題為巡禮，認識游泳與文化的禁忌	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參觀游泳池 2. 由學員的口述了解太魯閣族群的倫理禁忌 3. 完成巡禮，使學員認識水適能 	講授法、示範法、團體練習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明課程文化的禁忌 2. 聆聽結果 3. 前測表單



		4. 前測並可檢視自我價值	
2	「原」來的手：利用雙手當做教具，動作豐富又有趣	<ol style="list-style-type: none">1. 示範操作，講解雙手動作2. 講師完成系列動作，學員了解姿勢3. 步驟再次分析，並個別指導4. 心得分享	講授法、示範法、團體練習
3	浮上水板：運用浮板在水中做運動，輕鬆浮在水面上	<ol style="list-style-type: none">1. 示範操作，講解浮板使用動作2. 講師藉浮板進階式完成系列動作，學員並了解姿勢3. 浮板使用步驟再次分析，並個別指導4. 心得分享	講授法、示範法、團體練習 <ol style="list-style-type: none">1. 觀察並仿做2. 示範並重複重要步驟3. 個別指導4. 浮板運用
4	「原」蛙的手：介紹蛙掌的阻力，訓練肌力	<ol style="list-style-type: none">1. 示範操作，講解蛙掌使用動作2. 講師藉蛙掌進階式完成系列動作(水中前行單蛙手、水中前行雙蛙手、原地雙手並行轉身、弓箭步蛙手、交叉步蛙手)，學員並了解姿勢3. 步驟再次分析，並個別指導4. 心得分享	講授法、示範法、團體練習 <ol style="list-style-type: none">1. 觀察並仿做2. 示範並重複重要步驟3. 個別指導4. 蛙掌運用
5	漂浮之旅：浮條的運用，重點在水中自然融合	<ol style="list-style-type: none">1. 示範操作，講解浮條使用動作2. 講師藉浮條進階式完成系列動作(單隻、雙隻、單人、雙人、平面、臥躺)，	講授法、示範法、團體練習 <ol style="list-style-type: none">1. 觀察並仿做2. 示範並重複重要步驟3. 個別指導

		<p>學員並了解姿勢</p> <p>3. 步驟再次分析,並個別指導</p> <p>4. 心得分享</p>	4. 浮條運用
6	文化探索全紀錄/後測:以文化為題材,突破舊思維且值得期待	<p>分享自己課程中帶來的文化記憶,並給予學員適時鼓勵與掌聲</p>	<p>團體練習、成果分享</p> <p>1. 大家分享自己課程中帶來的記憶,並給予學員適時鼓勵與掌聲。</p> <p>2. 後測</p>

(四)課程內容特色

- 1.將陸地上的體適能帶離地面,走出異鄉之游泳池並進入水中。
- 2.擺脫枯燥呆板的課程訓練,同時接觸水獲取最優質的洗禮。
- 3.對原鄉部落來說,可稱為創舉;因為花蓮縣萬榮鄉部落的族人以太魯閣族為主,接觸水的機會不多,平日的穿著也都很保守。要說服這些充滿文化敏感度的舊思維長者下水,簡直就是不可能的任務,但...我們做到了!

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

1.教學方法

- (1)在實際教學中,常常把學員當作教學的對象,自己則扮演著演講者、主導者的角色。
- (2)依據學員狀況及程度調整學習的內容,採多元方式來滿足不同學員適應上的需求。
- (3)可調整其肢體動作或知覺反應,讓其能使用手勢、行動、表現協調度與敏捷度。

2.教學技巧:

- (1)了解部落學員習性及起點能力:由於學員失能程度、運動能力、過去經驗以及參與體育活動的態度的不同,會使得每位學員有不同的潛能發展。
- (2)教學的單元必要時先工作分析:水適能動作要從部份的教學開始(教師要在岸上以麥克風做解說,慢慢的讓學員學會某些方面的動作,由簡入繁,由易入難。
- (3)技能學習與心理輔導並重:學員的文化障礙與社會行為的發展問題,教師必須兼顧,故行為改變技術之應用、心理輔導技巧是應該要注意的。



(4)同儕制度的建立：同儕制度的建立給學員很大的幫助，透過同伴的協助，以經驗的指引到相互信賴及合作，更能發展其社會行為。

(二)教材選編

自編教材

(三)教學資源



花蓮縣瑞穗鄉瑞美國小



花蓮縣萬榮鄉公所 DRTS(交通車)



蛙掌手套



浮條



浮板

(四)學習評量方式

採成果發表會及分享的方式，而技能之評量則以學習後（調整後）之實踐情形來評量，可採觀察。

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

1.提升自我接納、自信與自尊



2. 舊思維的保守並調整自己的價值觀、強化正向自我認知與信念、增進人格發展與健全成長。

(二)教學氛圍與班級文化

1. 以長者為主體，以實際操作為主要方式，經由不斷的溝通及學員紛紛提出自己的想法感受意見，彼此之間會發現每個人的想法觀念相同或異同，形成多元回饋的情境。
2. 由教師帶領班級的角色，是為引導者、催化者，學員之間藉由參與各項水適能教材，班級的學習狀況為動態的學習，團體動力油然而生。

(三)學員回饋

1. 擺脫身材姣好才可穿泳衣的權益。
2. 水適能對有在使用輪椅及四角拐的吸引力非常大，盼藉由水適能身體參加休閒活動
3. 炎熱的夏天開設水適能課程，深受學員們的喜愛。

(四)其他補充資料

圖一 團體合照



圖二 講師示範



圖三 於泳池中的浮板練習



圖四 蛙掌手套練習





圖六 浮條輔助練習



圖七 全體大合照



樂齡中心組 編號 11

推薦單位	新北市新和樂齡學習中心
課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input checked="" type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	許月鳳
課程名稱	創意氣球
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2014-2019 年台北市中山樂齡課程文宣組長、3C 魔法營講師 新北市新和樂齡創意氣球班講師 新北新和樂聘字第 1070001 號 2017 年新北市多元學習發展協會 講師 (106 年) 2018 年台灣多元學習推廣協進會 講師 (107 年)</p> <p>二、學經歷：</p> <p>台北商專國貿科 樂齡講師研習證書(中正研高字第 1000009499) 樂齡教育專業人員第二期培訓 (新竹教育大學臺教社(二)字第 1030086845)</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>YWCA 活力小太陽暑期魔法氣球營】新北女青獎字第 1050719001 2017 年國身心障礙者日園遊會,(創意氣球班代表,板橋第二運動場) 2018 年祖父母節,大手牽小手來玩氣球(創意氣球班代表,捷運新店總站)</p>

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

1.初表：媽媽原本是很能幹的人，因糖尿病不良於行，小孩忙於事業，孫子忙著學校課業，只能一個人孤獨在家。有一天推著媽媽逛市場，剛好遇見街頭藝人在折氣球，頓時興起，鼓勵媽媽跟著扭氣球，沒想到媽媽手這麼巧，寶刀、劍、貴賓狗一下就完成了，小朋友齊喊【奶奶好厲害!】，終於看到媽媽臉上露出許久不曾看到的笑容。



因此，到書店找了一本氣球圖解書，每星期回家就跟媽媽折氣球，然後把成品送給社區小孩，沒想到媽媽因此成了孩子王，每天都有小朋友到我們家，圍著奶奶等著拿氣球，從此我們家充滿老人、小孩笑聲，媽媽恢復以往開朗的個性，扭氣球的雙手更靈活了。

談起折氣球迷人之處，除了不分年齡從 6 歲到 70 歲都喜愛，也可以自由創意，扭出各種不同造型，可以營造愉快的氛圍，基於這個信念，投入玩氣球行列，很幸運有機會跟新和樂齡的高齡者結緣，感謝新和樂齡給我機會。

2.理念：因為氣球是各種不同大小泡組合與手的扭轉完成，因此扭轉氣球可增強手部活動靈巧性，並透過手、眼、腦的配合活化大腦。

而折氣球迷人之處，除了不分年齡受到喜愛外，折氣球也是一種裝置藝術，「任何東西都可以折成氣球造型」從 6 歲到 70 歲都可以接受，可以增進人際互動。

氣球 DIY 基礎泡結折法不變，隨個人的經驗、氣球種類、顏色、尺寸大小，造型創意無限。當技巧純熟之後，社會參與，關懷弱勢團體，帶給別人歡樂。

(二)課程目的與教學目標

1.希望藉由玩氣來促進(1)長者手指靈活、進而活化腦力。(2)增進親子互動、提昇祖孫代間感情

2.根據內政部統計，2018 年高齡人口超過嬰兒出生率，2026 年臺灣將邁入超高齡社會，介時每個人都可以活的很久，高齡已是趨勢，加上少子化將影響扶老比。人口老化家庭結構窄化及代間增長，原有家庭員相互支援照護功能隨著降低，因此，如何讓高齡者活的老活的健康，是現代長者關心的議題，而為了達成上述的理念目標，採取以下教學策略

(1)學習前：透過學長姊作品、影片欣賞，讓銀髮族了解折氣球好好玩。

(2)學習後：願意將學到的技能應用於生活，分享於社群，增加與他人互動。自我成長後，將所學用於公益活動或參與社會服務，散播歡樂散播愛。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	相見歡(上課規則、選幹部)	應用：基礎泡結 準備：260 長條球	講述法、示範法實作演練 氣球概念、如何充氣、打結介紹

2	造型氣球基本：泡結、環結	應用：花朵 準備：260 長條球	講述法、示範法、實作演練
3	造型氣球基本花籃：熊耳結、泡結	應用：裝飾小動物 準備：260 長條球	講述法、示範法、實作演練
4	造型氣球基本花籃：熊耳結、泡結	應用：花籃 準備：260 長條球	講述法、示範法、實作演練
5	造型氣球：泡泡結與熊耳、U 型結組合	應用：花朵與花籃組合 準備：260 長條球	講述法、示範法、實作演練
6	造型氣球：泡泡結與熊耳結組合	應用：動物與球花組合 準備：260 長條球、160 長條、10 吋球	講述法、示範法、實作演練
7	造型氣球：泡泡結與熊耳結、圓球組合	應用：花朵、球花組合 準備：260 長條球、5、10 吋圓球、連結球	講述法、示範法、實作演練
8	造型氣球：泡泡結與熊耳結、圓球組合	應用：迎賓人製作 準備：260 長條球、5、10 吋圓球、連結球	講述法、示範法、實作演練
9	造型氣球：綜合練習	應用：會場佈置 準備：260 長條球、5、10 吋圓球、鋁箔球	講述法、示範法、實作演練
10	造型氣球：綜合練習	260 長條球、5、10 吋圓球	成果分享

(四)課程內容特色

氣球有著無比的魔力,它能夠一瞬間就抓住大人、小孩的目光老少皆宜。因此,氣球可以拉近彼此的代間與改善人際關係。

同時氣球還能運用在節慶江,因此,課程設計原先以吸引小孩目光的刀、劍、狗等為主,後來,加入節慶應景玩偶(例如中秋節設計兔子、萬聖節則設計南瓜、聖誕節以聖誕老公公、聖誕樹)。

長者們實際體驗扭轉氣球的樂趣!進而發展出第二專長,將氣球與各式活動的結合!走入社區活動、進而做社會公益、貢獻服務,還能为弱勢團體盡一份心力,把歡樂帶給更多人!



二、教學實施

(一)教學方法與技巧

依照不同的主題，以解說方式做課前引導，建立基本概念和認知後，再帶領學員動手編織造型氣球，實際體會造型氣球所帶來的魅力。

(二)教材選編

與學員共同研討想學習的系列，並參與有關氣球相關書籍，擬定教材。

(三)教學資源

投影機、家長會長曾提供氣球供學員練習，學員中有從事氣球相關材料，提供優惠價格器材與同學分享。

(四)學習評量方式

依出席率、課堂參與度、每堂成果呈現、期末呈現。

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

師生互動良好，彼此鼓勵，發揮所長，將氣球實際運用在公益活動或社區關懷上，學習過程主動輔導新學員，學員都能成助手。

(二)教學氛圍與班級文化

每學期第一堂選幹部，學員互推班長、副班長、組長、攝影人員、分配值日生，主動積極，相處融洽。

(三)學員回饋

1.學員心得：蘭姊的故事

先生癌症病了一段時間，照顧壓力一直悶在心中，不敢讓人知道。四年前學校開一門課--創意氣球，聽人說玩氣球可以舒緩壓力媳婦幫我報名，沒想到才上了兩堂課後，先生突然病危走了，當時心情盪到谷底，就沒繼續上課。

後來，老師不停的鼓勵，她說一個人在家腦子胡思亂想，出來跟大家玩氣球至少有二小時的歡樂時光，推不掉老師熱情，繼續上完課程。

很慶幸有聽老師的話沒有放棄跟大家學習氣球，原來氣球可以帶給他人快樂，現在每次家庭聚會，我都會做一大袋的造型氣球跟小朋友分享，所以，我得了一個封號【吹牛姨媽】，四年來我和同學不間斷持續學習，現在，我們不只是孩子王，也實際運用在社區活動佈置中，獲得社區許多家長與孩子們的讚賞。

從初階課程到了進階課程，發現了氣球運用的範圍其實很廣，我們透過參與公益活動、義賣製作造型氣球，帶領我們學校做貢獻服務，給更多人信心及希望，今年老師帶

領著我們，走出教室走入社區，到老兒院與老人院參訪，並以氣球同樂帶給別人開心也讓自己快樂，讓我們的學習充滿意義。謝謝老師，我們愛您！

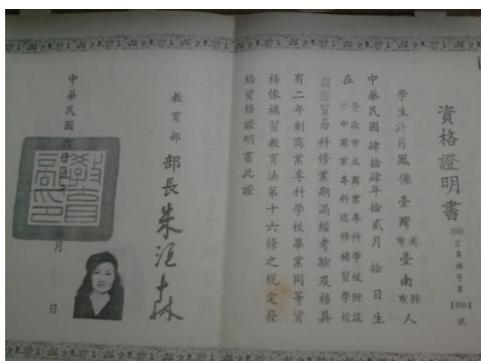
2.菊姊的故事：

四年前學校增設氣球班，聽人說氣球可以增加與孫子的互動，好玩麻!朋友就相約一起報名氣球班，時間過的很快，一轉眼四年了，從一開始的好玩到玩出興趣，現在變成我的第二專長，還可以兼差收入，70幾歲除了跟小朋友玩氣球，還有機會社區活動幫忙佈置做公益，人脈增廣兼賺車馬費，這是當初沒想到的好康，感恩學校增設氣球課程，謝謝老師指導，讓我們越玩越有勁。

(四)其他補充資料

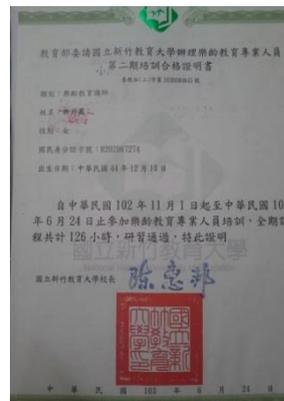
在 107 年 8 月 26 日(星期日)【一年一度的祖父母節-有您才有我】，隆重呈現，透過祖父母節連結父母與子女的情感，喚起大家重視家庭世代關係，讓祖父母在晚年與家人生活更親密，並鼓勵年輕世代更樂於接納長者，讓親子間相處達【齡】距離。

圖一 台北市立商業專科學校二專

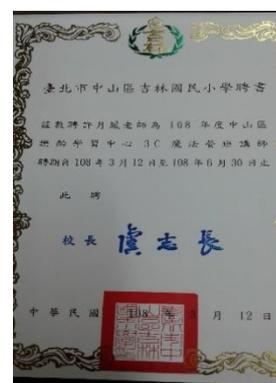


圖三 中山樂齡課程暨文宣組長

圖二 教育部樂齡教育專業人員第二期培訓。

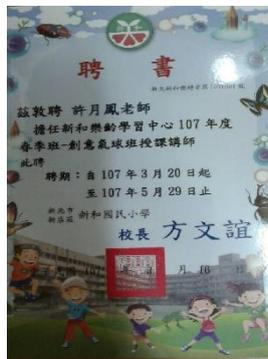


圖四 中山區樂齡 3C 魔法營講師





圖五 樂齡學習中心 107 年度春季班—
意氣球班授課講師



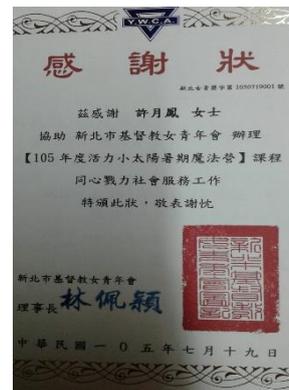
圖六 新北市多元學習發展協會講師



圖七 台灣多元學習推廣協進會講師



圖八 2016 女青會活力小太陽氣球魔法營



圖九 基礎泡結



圖十 簡易花



圖十一 玩偶--玉兔



圖十二 玩偶--寶可夢



圖十三 玩偶—南瓜



圖十四 樂齡訪視--氣球班示範





樂齡中心組 編號 12

推薦單位	新北市中和區中和樂齡學習中心
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程（跨類別之融合創新課程）
任課教師	王勝民
課程名稱	人文史蹟走遊
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2015-2019 年新北市中和樂齡學習中心 教師 2017-2019 年台北市松山社區大學 教師 2017-2019 年台北市中山社區大學 教師 2018-2019 年台北市松山社區大學教聯會 協力服務主任委員</p> <p>二、學經歷：</p> <p>亞洲理工學院工程碩士 教育部樂齡教育講師 成人教育進階訓練 華語導遊人員及領隊人員考試院考試及格 新北市永和松年大學 教師 桃園市中壢社區大學 教師 財團法人中華顧問工程司 台北自來水事業處 教師 台北市內湖社區大學 教師 台北市信義社區大學 教師</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>2014 年活耀黃金人生 2015 年活力健走人文史蹟走遊集</p>

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

1.本課程是中和區樂齡學習中心的核心課程，課程規劃力求符合活躍老化與黃金人生所

強調的三主軸-保持健康，維護安全，社會參與。

- (1)每星期走遊一次，一次三小時，帶給學員適當的運動，做到保持健康；
- (2)每次走遊僅需捷運或公車交通費，或門票或聚餐費，金額很少，且整班徒步行走，彼此照應，使學員在財務及交通均無須憂心，達到維護安全；
- (3)每次走遊均是學員間情感交流的時刻，人際網路建立的機會，且能親身看到古蹟，聽見人文，增進常識或知識，形成學員良好的社會參與。這門課適合任何階層樂齡參加。

2.本課程教學理念是老有所學，所謂：人不因老而懂萬事萬物，因學而獲得知能；另一個理念是老有所動，所謂運動能增加大腦可塑性；藉由學習與運動追求基本的健康老化，進而達到活躍老化。

(二)課程目的與教學目標

1.課程目的：

- (1)親身體驗日常生活領域可到的親山步道，親水步道，瀑布，古道，古蹟，歷史建築，古老建物，及其所蘊含的豐富歷史。
- (2)拜訪名人，大師的居所或宅邸，景仰其豐富的生平事蹟及功德。

2.教學目標：

- (1)了解各式建築風格的區別及內涵。
- (2)經由課程培養對古道與古蹟之認識，對自然與人文的興趣。
- (3)藉由走遊豐富生活且獲得健康。

(三)課程內容

課程內容包含：踩踏親山親水步道，尋覓古道與瀑布，尋訪古蹟、歷史建築、故居、古厝、紀念館、官邸、廟寺、教堂...等等；解說步道古道之人文、建物元素之精美、建物歷史之沿革，詳述精采有趣的軼事與典故，活化了課程內容。

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	相見歡	講師與學員初相見 說明課程進行方式	講述法、回饋法
2	圓山探古	1. 古蹟走訪 2. 歷史、人文、建築介紹	講述法、團體討論法 實境導覽解說
3	城東尋古	1. 古蹟走訪 2. 歷史、人文、建築介紹	講述法、團體討論法 實境導覽解說
4	城南尋古	1. 古蹟走訪	講述法、團體討論法



		2. 歷史、人文、建築介紹	實境導覽解說
5	登訪陽明山	1. 古蹟走訪 2. 歷史、人文、建築介紹	講述法、團體討論法 實境導覽解說
6	三峽知性之旅	1. 古蹟走訪 2. 歷史、人文、建築介紹	講述法、團體討論法 實境導覽解說
7	大稻埕風雲	1. 古蹟走訪 2. 歷史、人文、建築介紹	講述法、團體討論法 實境導覽解說
8	悠遊圓通寺	1. 古蹟走訪 2. 歷史、人文、建築介紹	講述法、團體討論法 實境導覽解說
9	踩忠義親山步道	1. 古蹟走訪 2. 歷史、人文、建築介紹	講述法、團體討論法 實境導覽解說
10	仰德順風行	1. 古蹟走訪 2. 歷史、人文、建築介紹	講述法、團體討論法 實境導覽解說
11	烏來探訪	1. 古蹟走訪 2. 歷史、人文、建築介紹	講述法、團體討論法 實境導覽解說

(四)課程內容特色

北北基是一個古代與現代融合且正發熱發光的大都會生活區，由於對傳統文化的重視，步道，古道，古蹟(含歷史建築，古老建物)受到保存與維護，走遊其間輕鬆地體認到豐富的自然與人文，讓生活增添多彩的元素，本課程內容特色：

- 1.每週規劃一條三小時的市區或市郊遊路線，就時間及體力而言，為樂齡所喜愛。
- 2.親身走遊北北基自然與人文，除了欣賞古蹟之美，認識自然之巧，人文之豐，更培養出濃濃的鄉土情懷，為樂齡所樂道。
- 3.走遊過程學員能相互交換看法，觀念及心得，增長知識或常識，為樂齡所追求。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

- 1.教學方法：樂齡走遊課程係戶外課，主要採實境導覽解說方式進行，有時也會利用 line 群組、臉書或 e-mai 等工具傳遞課程有關資料。
- 2.教學技巧：
 - (1)學員除有紙本課綱外，利用 line 群組於走遊三天前通知當週走遊單元及大綱，鼓勵學員進行先備知識，激發學員學習樂趣；
 - (2)導覽解說及問答並重，且鼓勵多記錄，一是紙本記錄，一是語音紀錄，一是拍照記

錄。

(3)鼓勵學員將走遊所獲之心得及相片，利用 line 群組分享，讓學習成果更豐碩。

(二)教材選編

- 1.教材選編之知識庫：走遊路線及說明內容之選編係廣泛依據多年走讀經驗及參考各相關書籍，蒐集資料及圖片，建立走遊資料檔案庫。
- 2.編寫單次走遊之小簡介：針對每次走遊的各個景點，摘要說明史料，書寫成小簡介，在 line 群組上傳予學員，幫助學員學習，增進記憶效果。
- 3.除小簡介外，還將蒐集到的有關早期圖片與史料，於走遊時讓學員分別傳閱，豐富學習內容。

(三)教學資源

- 1.走遊時利用小蜜蜂擴音機，讓學員能清楚聽到導覽說明的內容。
- 2.蒐集各次走遊的早期圖片及史料。
- 3.自然山水，步道，古道，古蹟，歷史建築，古老建物，及其陳列文物均是豐富的走遊資源。

(四)學習評量方式

- 1.走遊課程旨在增加學員之常識或知識，所謂行萬里路勝讀萬卷書，為加深記憶效果，採即問即答評量，
- 2.每位學員缺課率(學員全學期不缺課，也就是所謂的全勤)高低，
- 3.全班到課率(每次上課實到人數與應到人數之比)高低，
- 4.以走遊課程而言，學員期初與期末之體能狀況，
- 5.學員發問踴躍程度及神情愉悅程度，均是評量方式之一。

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

1.師生互動的方式係多元化

- (1)上課時，採即問即答。老師問，學員答；學員問，老師答。
- (2)走遊氣氛輕鬆愉快，見到好的景物，全班合影拍照，留下歡樂的記憶。
- (3)上課時，學員主動分享對古蹟或人文的觀點及趣事，增加上課的活潑性及互動性。
- (4)課餘利用 line 群組，臉書或 e-mail 傳遞課程有關的資訊(圖片及文字資料)。

2.對學員輔導亦係多元化

- (1)平時利用 line 群組，臉書或 e-mail 解答學員提出有關課程的問題。
- (2)鼓勵學員拓展視野參加社區大學人文史蹟的課程或相關課程。



(3)允許學員到老師在社大的課程旁聽，補強學習效果。

(二)教學氛圍與班級文化

1.教學氛圍良好

- (1)老師沉浸在教學相長的快樂氛圍裏，尤其是學而後的分享所帶給來快樂。
- (2)學員期盼上課時間的到來，每週上課出席率高達 80%以上，甚至高達 95%。
- (3)老師敬稱學員們為學姐學長，拉近師生之間距離，建立融洽的關係。

2.班級文化展現凝聚力

- (1)學員在 line 的群組，臉書提供走遊課程有關資料，增加學習效果。
- (2)學員相約結伴前往走遊集合地點，彼此關懷。
- (3)每次走遊後或學期結束，相約一起共進午餐或晚餐，延續走遊的歡樂氣氛。
- (4)學員自動自發帶零食彼此分食，創造走遊的快樂氣氛。
- (5)學員課餘相約參加其他走遊活動。

(三)學員回饋

在學員回饋方面舉出兩例：

- 1.在 107-1，107-2，108-1 這三學期，資深學員於走遊過程中均相互帶領新學員，陪伴學習成長，發揮可貴的樂齡精神。
- 2.在 108-1 這學期，老師暑假期間 108/7/28 帶領中華民國社區重聽福利協會之重聽朋友走遊，樂齡學員們多自動參與，樂於陪伴，發揮服務精神。

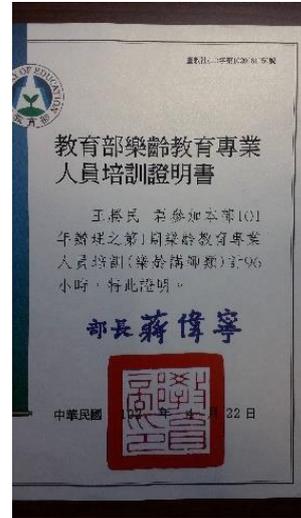
(四)其他補充資料

- 1.每學期結束參加樂齡中心學習成果展，製作大字報看板或編輯影音檔，與樂齡學員分享走遊之樂。
- 2.每學期均建立相片資料。
- 3.開拓人文及史蹟視野，每學期舉辦郊遊活動，涉獵北北基大都會區外的古蹟及人文景點。
- 4.樂齡人文史蹟走遊每學期學員都辦平安保險。

圖一 亞洲理工學院 AIT 研究所畢業證書。



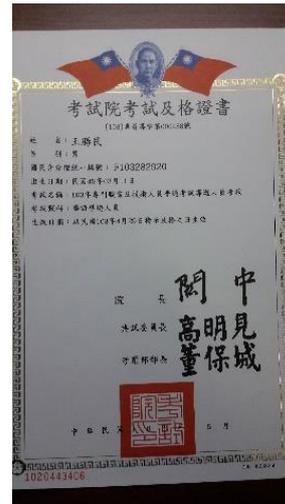
圖二 講師證書-教育部樂齡講師證書。



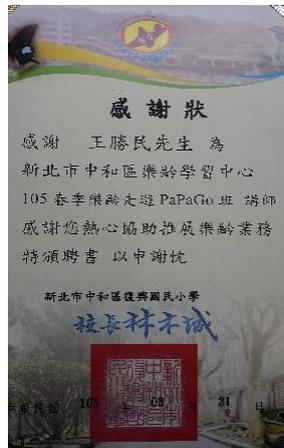
圖三 講師證書-社區大學成教師資專業知能進階班



圖四 講師證書-華語導遊及格證書



圖五 講師證書-中和樂齡學習中心老師聘書。

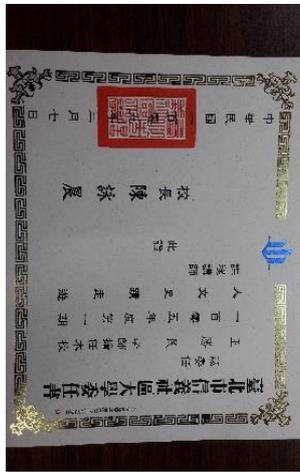


圖六 講師證書-內湖社區大學老師聘書





圖七 講師證書-信義社區大學委任書。



圖八-松山社區大學教師聘書。



圖九 活力健走人文史蹟走遊集投影片



台北市北區
台北城
大稻埕
艋舺

圖十 圓山探古



圖十一 城東尋古



圖十二大稻埕風雲



樂齡中心組 編號 13

推薦單位	臺北市松山區樂齡學習中心
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程（跨類別之融合創新課程）
任課教師	林麗怡
課程名稱	動手動腦玩桌遊，活腦樂群好心情
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2019年臺北市松山區樂齡中心講師 2018-2019年教育部自主學習團體帶領人 2018-2019年交通部高齡者交通安全教育路老師 2019年臺北市監理所高齡者交通安全宣導路老師 2015-2019 年財團法人芯福里情緒教育推廣協會 EQ 督導</p> <p>二、學經歷：</p> <p>1994-1998 年，私立中原大學心理系(輔系：工業工程系) 2018 年-迄今，北區輔導團樂講讀書會-樂齡教師專業共學社群，國立臺灣師範大學社會教育系 2019 年，高齡自主學習團體帶領人及核心幹部增能培訓計畫，教育部 2019 年，高齡者交通安全教育-路老師培訓宣講計畫-北北基回訓，交通部 2019 年，急救技能訓練，臺北市政府衛生局 2019 年，失智友善公共識能教育訓練，臺北市政府衛生局 2019 年，教育部 108 年樂齡學習北區輔導團樂齡學習核心課程規劃師-教學研習，國立臺灣師範大學社會教育系 2019 年，教育部 108 年樂齡學習北區輔導團樂齡學習核心課程規劃師-知能培訓，國立臺灣師範大學社會教育系 2019 年，日本 JPHAA 粉彩希望藝術協會準指導師培訓，日本 JPHAA 正指導師 2019 年，2019 年台德高齡及社區全人照護國際論壇-高齡化社會與長者</p>



全人照護的社區共生挑戰-以德國與歐盟的「社區共生網絡」為例，馬偕紀念醫院/台灣南與北全人發展協會

2019年，樂齡論壇-風華再起，財團法人臺北市阿瑪社會福利慈善事業基金會

2019年，桌上遊戲兒童遊戲教學師資培訓，新天鵝堡企業有限公司

2019年，教育部 108 年樂齡學習北區輔導團教育人員代間學習培訓，國立師範大學社會教育系

2019年，108 年跨機關高齡者交通安全宣導團-路老師研習活動，臺北市監理所

2019年，108 年跨機關高齡者交通安全宣導團計劃路老師研習會，交通部公路總局臺北區監理所

2019年，人生第三幕分享學習，臺大醫學人文博物館

2018年，教育部 107 年高齡自主學習團體帶領人及核心幹部工作坊，教育部

2018年，樂齡拾穗：2018 樂齡學習成果暨國際研討會-樂齡學習，優化人生，中正大學高齡教育研究中心

2018年，輕鬆找回自療力一日自療力工作坊，揚生慈善基金會

2018年，107 年自主學習團體帶領人授證典禮籌組及運作自主學習團體說明及交流會，教育部

2018年，2018 精神健康之道入門課程，財團法人精神健康基金會

2018年，107 年高齡者交通安全教育路老師培訓-初階培訓，朝陽科技大學銀髮產業管理系

2018年，失智守護天使講師培訓課程，新北市政府衛生局

2018年，107 年高齡自主學習團體帶領培訓課程進階，教育部

2018年，107 年度臺北市社區發展工作基礎培訓，臺北市政府社會局

2018年，107 年高齡自主學習團體帶領培訓課程初階，教育部

2018年，Zentangle 心境藝術禪繞進階 B 班，中國文化大學推廣教育部

2018年，2018 年心理健康促進聯合研討會從邊緣到主流-校園心理健康促進實務，中華心理衛生協會/董紙基金會

2018年，Zentangle 心境藝術禪繞初階班，中國文化大學推廣教育部

	<p>2017 年，家族系統排列與自我探索，玄志文教基金會</p> <p>2016 年，2016 學習型城市與社區學習國際學術研討會，國立臺灣師範大學社會教育系</p> <p>2016 年-迄今，閱讀九九自主學習讀書會</p> <p>2016 年，樂齡讀書會帶領人培訓初階演練，臺北市立圖書館，臺北市樂齡學習示範中心</p> <p>2016 年，樂齡讀書會帶領人培訓初階班，臺北市立圖書館，臺北市樂齡學習示範中心</p> <p>2012 年，愛你一輩子守護團守護志工培訓，愛你一輩子守護團</p> <p>1999 年，溝通分析治療專業訓練初階課程，臺北 TA 發展中心</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>(無)</p>
--	---

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

1. 課程類別：核心課程
2. 教學理念說明：

以往在報章雜誌上看到失智症的報導，例如：全球平均每 3 秒就有 1 人罹患失智症，臺灣 65 歲以上長者每 12 人就有 1 人、80 歲以上長者每 5 人就有 1 人是失智症患者...等，常常覺得就是 1 則別人的新聞或評論，和自己關係不大。

隨著自己年齡的增長，親友的話題開始述說家人罹患失智症需要照顧，進而討論長照 2.0 中有那些項目與失智症相關，才猛然發現失智不再只是別人的事，而是和自己的生活息息相關，因此為了自己的家人，也為了自己逐漸增長的年齡，積極參與失智相關課程，了解到失智症不是單一疾病，而是一群症狀的集合，雖然失智不可逆，透過趨吉(增加大腦保護因子，例如：多運動、多動腦、多社會互動、採地中海型飲食、維持健康體重)、避凶(遠離失智症危險因子，例如：三高、頭部外傷、抽菸、憂鬱)，仍然可以加以預防或延緩失智症。

因此，我相信活化腦力和維持良好人際關係，能讓人預防或延緩失智。我的教學目標有四項：

- (1)藉由動手動腦，活化腦力，預防或延緩失智症。
- (2)運用遊戲或活動設計，促進人際交流及互動。
- (3)引導討論或分享，提升解決問題的技巧與能力。



(4)透過遊戲體驗，釋放負向情緒與壓力。

「桌遊」是一個很好的媒介，它可以活化腦力並有效增進反應速度力、記憶力、邏輯思考力、創造想像力、團隊合作力、溝通協調力、人際社交力、問題解決能力、空間概念能力、手眼協調能力、運算及數學能力、語文能力、專注力、耐力...等能力。

依據上面目標，我運用以下的教學策略：

- (1)實作教學：運用四大類桌遊工具的實作來活化腦力，包含圖版遊戲(含棋類)、卡片遊戲、骰子遊戲、紙筆遊戲等。
- (2)遊戲活動：設計不同團體遊戲及分組活動，讓長者在寓教於樂中，相互鼓勵及溝通討論，達成人際交流的目標。
- (3)問題討論：透過遊戲及桌遊進行，引導回顧生活中事件，連結生活問題，討論及分享如何解決問題。
- (4)情緒抒壓：營造溫和輕鬆的氛圍，讓長者自由敘說生活大小事，釋放負向情緒與壓力。

(二)課程目的與教學目標

1. 課程目的：透過活化腦力和維持良好人際關係，讓人預防或延緩失智。
2. 教學目標：
 - (1) 藉由動手動腦，活化腦力，預防或延緩失智症。
 - (2) 運用遊戲或活動設計，促進人際交流及互動。
 - (3) 引導討論或分享，提升解決問題的技巧與能力。
 - (4) 透過遊戲體驗，釋放負向情緒與壓力。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	當反應遇上時間(一)	1.相見歡 (1)和學員打招呼，歡迎大家的參與 (2)講師自我介紹 2.我們與失智症的距離--失智症簡介與討論 (1)全球和臺灣的失智症現況 (2)失智症定義與類別 (3)討論老化與失智的區別 3.反應速度活動體驗	講述法、演示法、學員實作與提問

		<p>(1)遊戲「觸目心驚」示範及體驗--增加人際互動</p> <p>(2)說明反應速度類桌遊--認識遊戲並了解規則(桌遊：嗒寶、醜娃娃、傻傻玩 2.0、數字急轉彎、快手疊杯、鈕鈕相扣)</p> <p>(3)桌遊體驗 A.8-10 人隨機分組--認識不同學員。 B.由各組討論決定要玩的桌遊--促進人際溝通協調。 C.桌遊體驗--練習反應速度及增進人際互動。</p> <p>(4)體驗前後，確認桌遊配件--增加物品核對及歸整能力。</p> <p>4.回饋與分享</p>	
2	當反應遇上時間(二)	<p>1.上次活動分享與問題回饋討論</p> <p>2.複習失智症簡介及討論預防方法 (1)失智症簡介重點回顧 (2)預防失智症的方法討論與經驗分享--引導討論如何趨吉避凶 (3)川島隆太的學習療法簡介與演示--認識及練習動手、動腦、動口 (4)桌遊簡介--連結桌遊與失智症的關係</p> <p>3.反應速度活動體驗 (1)「文字色彩考驗」示範及體--團體遊戲，增進文字意義與文字色彩的辨識力及速度 (2)反應速度類桌遊簡介--桌遊：動手不動口、幾何立體拼拼樂、色字頭上一掌拍、打蒼蠅、We Will Rock You (3)桌遊體驗 (4)回饋與分享</p>	講述法、演示法、學員實作與提問
3	記憶大挑	<p>1.上次活動分享與問題回饋討論</p>	講述法、演示法、學



	戰(一)	<p>2.記憶力簡介及體驗</p> <p>(1)認識記憶三階段：包含感官記憶、短期記憶、長期記憶</p> <p>(2)認識及體驗短期記憶的魔術數字 7±2--了解記憶容量有限，適當使用策略可以增加記憶容量。</p> <p>3.記憶力活動體驗</p> <p>(1)遊戲「你昨天吃什麼？」示範及體驗</p> <p>(2)記憶類桌遊簡介--桌遊：記憶黑洞、滿腦子蕃茄、UNO、大頭娃娃、龍的寶物</p> <p>(3)桌遊體驗</p> <p>(4)回饋與分享</p>	員實作與提問
4	記憶大挑戰(二)	<p>1.上次活動分享與問題回饋討論</p> <p>2.複習記憶力簡介及討論增進記憶的方法</p> <p>(1)記憶三階段重點回顧</p> <p>(2)如何增進記憶力</p> <p>A.分享增進記憶力的經驗</p> <p>B.討論增進記憶力的策略</p> <p>3.記憶力活動體驗</p> <p>(1)遊戲「5 秒定律」示範及體驗</p> <p>(2)記憶類桌遊簡介--桌遊：什麼不見啦、5 秒定律、媽媽咪呀！、石頭湯</p> <p>(3)桌遊體驗</p> <p>(4)回饋與分享</p>	講述法、演示法、學員實作與提問
5	我思故我在(一)	<p>1.上次活動分享與問題回饋討論</p> <p>2.邏輯思維簡介</p> <p>(1)邏輯思維簡介</p> <p>(2)討論失智與邏輯思維的關係</p> <p>3.邏輯思維活動體驗</p> <p>(1)遊戲「巧算 24 點」示範及體驗</p> <p>(2)邏輯思維類桌遊簡介--桌遊：數字 9乘塔、</p>	講述法、演示法、學員實作與提問



		<p>小小貓頭鷹、奶油還是派、貓捉老鼠、籤籤入扣</p> <p>(3)桌遊體驗</p> <p>(4)回饋與分享</p>	
6	我思故我在(二)	<p>1.上次活動分享與問題回饋討論</p> <p>2.複習邏輯思維簡介及討論邏輯思維如何解決問題</p> <p>(1)邏輯思維簡介重點回顧</p> <p>(2)分享用邏輯思維解決問題的經驗</p> <p>(3)討論用邏輯思維解決問題的方法</p> <p>3.邏輯思維活動體驗</p> <p>(1)遊戲「數獨」示範及體驗</p> <p>(2)邏輯思維類桌遊簡介--桌遊：變色龍、神奇小馬、玩命起司！、搖搖蘋果樹、跳跳猴大挑戰</p> <p>4.桌遊體驗</p> <p>5.回饋與分享</p>	講述法、演示法、學員實作與提問
7	說故事時間(一)	<p>1.上次活動分享與問題回饋討論</p> <p>2.創意簡介</p> <p>(1)簡介失智與創意的關聯</p> <p>(2)簡介及練習評估創意的指標--流暢性、獨特性、彈性</p> <p>3.創意想像活動體驗</p> <p>(1)遊戲「一人一筆大家話」示範及體驗--集體合作完成個人的創意畫，發揮個人想像編出創意小故事。</p> <p>(2)創意想像類桌遊簡介--桌遊：火柴會說話、雙胞胎、驢橋</p> <p>(3)桌遊體驗</p> <p>(4)回饋與分享</p>	講述法、演示法、學員實作與提問
8	說故事時	<p>1.上次活動分享與問題回饋討論</p>	講述法、演示法、學



	間(二)	2.複習創意簡介及討論如何用創意想像解決問題 (1)創意簡介重點複習 (2)如何用創意想像解決問題 A.分享用創意想像解決問題的經驗 B.討論用創意想像解決問題的方法 3.創意想像活動體驗 (1)遊戲「故事接龍」示範及體驗 (2)創意想像類桌遊簡介--說夢人、語破天機、故事骰 (3)桌遊體驗 (4)回饋與分享 4.填寫回饋問卷	員實作與提問
--	------	--	--------

(四)課程內容特色

「桌遊」是一個很好的媒介，寓教於樂，老少皆宜，適合運用於高齡學習。因此，我將桌遊融入課程，發展以下課程內容特色：

- (1) 實作教學：運用四大類桌遊工具的實作來活化腦力，包含圖版遊戲(含棋類)、卡片遊戲、骰子遊戲、紙筆遊戲等。
- (2) 遊戲活動：設計不同團體遊戲及分組活動，讓長者在寓教於樂中，相互鼓勵及溝通討論，達成人際交流的目標。
- (3) 問題討論：透過遊戲及桌遊進行，引導回顧生活中事件，連結生活問題，討論及分享如何解決問題。
- (4) 情緒抒壓：營造溫和輕鬆的氛圍，讓長者自由敘說生活大小事，釋放負向情緒與壓力。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

1. 教學設計

- (1) 每週一次 2 小時，共 8 次 16 小時。
- (2) 設計 8 次動手動腦主題，學員每次學習 3-5 款預防及延緩失智症的桌遊及團體遊戲。
- (3) 每次以 8-10 位學員隨機分組(桌)，增加不同長者間的交流。



(4) 教學流程簡介如下：

相見歡/上次活動分享與問題回饋/回饋問卷

主題認識/複習與討論分享

2. 活動及桌遊體驗

- (1) 簡報講授：使用簡報進行單元主題或遊戲規則之介紹或說明。
- (2) 提問討論：設計問題，讓長者思考回答，增加課程活潑度。
- (3) 互動分享：鼓勵長者分享自身經驗或發表體驗心得。
- (4) 演示實作：示範遊戲過程，並讓長者實際體驗及操作遊戲。
- (5) 分組指導：針對桌遊細節及疑問，分組指導及解說。

(二)教材選編

選用桌遊去增進高齡者反應速度力、記憶力、邏輯思考力和創意思像力，讓學員在體驗過程中能自然與人互動，維持人際關係，期能達到預防或延緩失智症的目標：

- 1.反應速度力：嗒寶、醜娃娃、傻傻玩 2.0、數字急轉彎、快手疊杯、鈕鈕相扣、動手不動口、幾何立體拼拼樂、色字頭上一掌拍、打蒼蠅、We Will Rock You。
- 2.記憶力：記憶黑洞、滿腦子蕃茄、UNO、大頭娃娃、龍的寶物、什麼不見啦、5 秒定律、媽媽咪呀！、石頭湯。
- 3.邏輯思考力：數字 9 乘塔、小小貓頭鷹、奶油還是派、貓捉老鼠、籤籤入扣、變色龍、神奇小馬、玩命起司！、搖搖蘋果樹、跳跳猴大挑戰。
- 4.創意思像力：火柴會說話、雙胞胎、驢橋、說夢人、語破天機、故事骰。

(三)教學資源

1. 樂齡中心：桌、椅、電腦、單槍投影機、投影銀幕、擴音設備。
2. 講師自備：桌遊、簡報筆、小蜜蜂麥克風。

(四)學習評量方式

因紙筆測驗易造成長者心理負擔，故採用以下評量方式：

- 1.提問後由學員口頭回應。
- 2.讓學員自主發表心得、回饋想法或提問。
- 3.鼓勵學員回家後與親友分享遊戲或桌遊體驗，並在下次分享或回饋。

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

- 1.師生互動：提問回應、分享回饋、心得發表、分組指導、團體演示實作。
- 2.學員輔導：團體演示實作及分組指導時，觀察學員在桌遊體驗的狀況，主動給予關



心及個別指導，適時調整遊戲難度，讓學員能在愉快的氛圍中輕鬆體驗，不會因挫折而放棄。

(二)教學氛圍與班級文化

- 1.營造輕鬆、愉快、自然的教學氛圍
- 2.塑造主動、積極、樂觀、遊戲過程比結果重要的班級文化。

(三)學員回饋

- 1.安靜大姐：「我很喜歡桌遊課，不同的遊戲有的可以順應反應力，有的可以訓練記憶力，都很好。」
- 2.藍鳳英大姐：「上桌遊課可以訓練記憶力、思考力以及反應的靈敏度，而且可以交朋友。」
- 3.李中琪大姐：「老師的熱心、友善、耐心與豐富的內容，都是令人很感謝與有所收穫的。」
- 4.王玉點大姐：「妳粉認真，我們都很喜歡妳講的桌遊遊戲。但我們也喜歡拉米，希望能有多些時間玩拉米和桌遊。」

(四)其他補充資料

圖一 中原大學學士學位證明書



圖二 高齡自主學習團體帶領人



圖三 高齡者交通安全教育-路老師



圖四 臺北市區監理所高齡者交通安全宣導路老師



圖五 桌上遊戲兒童遊戲教學師資



圖六 EQ 教育督導



圖七 相見歡



圖八 認識桌遊及規則





圖九 大家一起練習手指操



圖十 分組桌遊體驗



圖十一 學員分享與回饋



圖十二 回覆學員提問



圖十三 學員專心聆聽主題簡介



圖十四 分組指導



樂齡中心組 編號 14

推薦單位	台北市文山區文山樂齡學習中心
課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程（跨類別之融合創新課程）
任課教師	蔡美倫
課程名稱	我的手作生命繪本
教師相關學經歷	一、現職： 高齡自主學習帶領人 台北市家庭教育中心諮詢員 二、學經歷： 2004-2008年國立空中大學 商學系畢業 2018年高齡自主學習帶領人證書 三、相關著作或作品成果： (無)

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

人生第三樂章學習團-因應教育部高齡自學團體計畫，願當擔負起積極推動「樂齡自主學習帶領人」的角色，以「滿足多樣學習需求所組成的自主學習團體，可以產生自己的學習」為目標，於民國 107 年 9 月 30 日成立 工作小組，進行籌劃工作。全球人口老化的影響：從人一出生細胞就開始新陳代謝，而科技、醫療只可以讓人類(高齡者)延長的壽命，並無法讓人青春永駐。隨著時間每個人都會慢慢老去，如何成功老化是現今重要的課題。將生活的點點滴滴，用時間軸把零碎的片段故事串聯起來，個人的生命故事，而變成有意義的傳家寶貝。成功老化-健康自主、經濟保障、家庭關係、社會與親友關係、持續學習(活到學到老)、生活適應。

(二)課程目的與教學目標

樂齡自主學習團體可以提供樂齡族發揮自主學習團體的特性，進而增進學習機會及自治能力的發展，具體而言，樂齡自主學習團體的目的包括以下幾項：



1.藉由手作自己的生命故事的為起點：

屬於自己的繪本，有系列的主軸，用藝術美勞來裝飾自己的每段精彩人生，引導學員正面思考健康、快樂活自己。希望藉由述說自己的故事，找到自己人生的價值感，讓樂齡學員在故事當中發現自己，找到自己，做一個感恩的人。

2.建立良好的人際關係與信任：

參與學習課程，就是一個社會人際關係的互動，在彼此學員之間建立一個安全保密的信任環境，讓所有參與學員可坦誠暢談自己，開心作獨一無二的自己。

3.共享學習經驗，達到共同解決問題：

藉由課程內容學員間彼此討論與分享，促進人與人間互動扶持，並共享學習經驗。

4.藉由學員口耳相傳，讓更多有需求的樂齡者加入學習行列：

希望能透過學員介紹，能有更多學員加入此學習行列，學員都能像一家人一樣，共同學習共同成長，是我最高期望。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	生命繪本主角-封面製作-自畫像(蠟筆畫)	1.帶領人與協同帶領人自我介紹。(20') 2.學員自訂團體公約。(20') 3.團體保密公約-共同約定，安全相互尊重。(10') 4. 交通宣導(10') 5. 我的手作繪本-封面，製作-主角(120') (1)學員介紹-自己是一個怎樣的人。(30') (2)動手做生命繪本封面製作-《自畫像》畫一個自己最得意的樣子。(40') (3)分享作品(30') (4)回饋(20')	講述法、團體討論法 1.自我介紹及課程(10單元)，學員相見歡，互相認識，使學員感情交融。 2.條列式規則並自我遵守。 3.自我要求，讓學習分享受到尊重保護及保密。 4.拒檢加重罰責，海報宣講。 5.想像或夢想自己是怎樣一個人。 ※材料： (1) 空白繪本。 (2) 圓形-砂紙 (3) 蠟筆
2	認識自己-製作個人名片(粉彩畫)	1. 單元主題的介紹。(20') 2. 長者-居家安全。(20')	講述法、團體討論法 1.認識自己-看見自己的價值。

		<p>3. 暖身活動-專注力訓練。(20')</p> <p>4. 認識自己-製作一張個人名片。(120')</p> <p>(1)分享自己的退休或家庭主婦。一張屬於自己的名片?用文字寫下來。(30')</p> <p>(2)製作個人名片(粉彩畫)-(40')</p> <p>(3)分享作品。(30')</p> <p>(4)回饋(20')</p>	<p>2.住宅牆壁與家具色彩搭配 PPT檔案介紹。</p> <p>3.專注力訓練。顏色與顏色的字體，讓長輩區分出甚麼字與顏色區分不混淆。</p> <p>4.不管是否有真正名片?家庭主婦、退休(離開工作崗位)?你還是有自己的價值存在為什麼。</p> <p>※材料-粉彩筆、紙。</p>
3	童年時代(玻璃彩繪)	<p>1.單元主題介紹(20')</p> <p>2.長者-居家安全。(20')</p> <p>3.暖身活動-專注力訓練(20')</p> <p>4. 分享童年。(120')</p> <p>(1)分享童年-對自己的影響-童玩、零食或事物、人。(30')</p> <p>(2)作品製作-(40')</p> <p>(3)分享作品。(30')</p> <p>(4)回饋- (20')。</p>	<p>講述法、實際操作法</p> <p>1.童年時代。</p> <p>2.室內的溫溼度調控與照明設備。PPT檔案。</p> <p>3.肢體協調-右手臂舉起-平行-放下。左手臂比右手臂慢一拍。</p> <p>4.用文字記錄下來-童年的人、事、物等記錄下來。</p> <p>※材料-蠟筆、紙、簽字筆。</p>
4	工作經歷(刮畫)	<p>1.單元主題介紹(20')</p> <p>2.長者-居家安全。(20')</p> <p>3.暖身活動-專注力訓練。(20')</p> <p>4.工作經歷(120')</p> <p>(1)文字紀錄-工作生活點滴。(30')</p> <p>(2)作品製作。(40')</p> <p>(3)分享自己的作品。(30')</p>	<p>講述法、實際操作法</p> <p>1.工作經歷。</p> <p>2.扶助器的選擇與正確使用。PPT檔案介紹。</p> <p>3.右手掌打開放胸口，左手掌握拳頭，伸直。(交換手)(速度漸漸變快)</p> <p>4.文字敘述-經濟來源對自己的影響。</p>



		(4)回饋。(20')	※材料-刮畫(特製的刮畫)、鑷子。
5	婚姻關係情人畫像 (渲染畫)	1.單元主題介紹-(20') 2.長者-居家安全(20') 3.輪流畫出大家的情人。 (20') 4.婚姻關係-自己的羅曼史。(120')。 (1)文字記錄-自己曾經的夢中情人或初戀。(30') (2)製作作品(40') (3)分享作品(30') (4)回饋(20')	講述法、團體討論法 1.婚姻關係(廣義-對婚姻看法，考慮不婚主義者) 2.廁所、衛浴設備、家具(包含床的高度及軟硬)擺放高度。 PPT檔案來介紹。 3.一張A4(一人一張)輪流畫一個五官的部位，例如：先畫一個大圓.....) 4.分享自己對婚姻的看法。 ※材料-宣紙、水彩、塑膠空罐、剪刀
6	人際關係- 轉捩點 (玻璃拼貼)	1. 單元主題介紹(20') 2. 防詐騙。(20') 3. 暖身活動-比手畫腳。 (20') 4. 與人關係(120') (1)文字敘述與紀錄。(30') (2)製作繪本。(40') (3)分享作品。(30') (4)回饋(20')	講述法、團體討論法 1.與朋友或工作夥伴的關係。 2.詐騙手法愈來愈厲害。 3.學員排一排，帶領人請第一個學員抽題目，由抽的題目者表演，大家猜。 4.與人關係，可能是我的生命中貴人。 ※材料-蠟筆，簽字筆、紙。
7	現在的我 (剪貼畫)	1.單元主題介紹(20') 2.防詐騙宣導。(20') 3.暖身活動。(20') 4.我的手作生命繪本-現在的我。(120') (1)文字記錄(30') (2)作品製作(40') (3)分享作品。(30')	講述法、團體討論法 1.現在的我 2.防詐騙宣導短片 3.右手出布左手比食指，大家圍圓圈，大家一面唱歌，等歌唱到某歌詞就抓對方。 4.現在的我-樂觀，快樂活出自己想要的生活。文字敘述紀錄

		(4)回饋(20')	※材料-色紙、剪刀
8	實現夢想 (水彩魔術畫)	1.單元主題介紹(20') 2.交通安全宣導(20') 3.暖身活動(20') 4.實現夢想(120') (1)文字記錄。(30') (2)作品製作。(40') (3)分享作品。(30') (4)回饋(20')	講述法、團體討論法 1.單元主題介紹。2. “行的”安全。 3.帶領人說 “老師說” 時，學員照著作動作，沒說 “老師說” 不能動。 4.小小夢想家，人都有自己的夢想。材料-水彩、蠟筆
9	生命終點站 圓滿人生 (拼貼畫)	1.單元主題介紹(20') 2.交通安全宣導(20') 3.暖身活動。(20') 4.人生終點站(120') (1)文字記錄(30') (2)作品製作(40') (3)分享作品(30') (4)回饋(20')	講述法、團體討論法 1.生命終點站。 2.正確使用電動車。PPT檔案宣導 3.娃娃追奶瓶 4.生命終點站-人生就像搭火車，終點站到了，就要下車。人生是否圓滿，看自己如何看待自己的人生。 ※材料-1公分正方形(8種顏色軟墊)
10	成果展—文字頁 (粉彩畫)	1. 單元主題介紹(20') 2.交通安全-高齡用路安全(20') 3.暖身活動(20') 4.成果展 (120') (1)選擇一篇自己最得意的作品。(30') (2)彩畫文字頁(40') (3)分享自己得意作品。(30') (4)回饋。(20')	講述法、團體討論法 1.成果展 2.步行或駕駛車輛的安全。 3.一角兩角三角形，四角五角六角半，七角八角手插腰，十角十一角打電話... 4.挑一張自己滿意的作品。 ☆將黑白的文字頁上粉彩。 ☆邀請子女或孫子女一起來同樂。



(四)課程內容特色

“我的手作生命繪本”分二部分(彩繪+文字的紀錄)

彩繪-運用色彩美學，自由創作、顛覆刻板印象、大膽創作、夢想成真、讓自己的生命繪本跳脫束縛的框架，彩繪出獨一無二的自己。

文字-述說我們對事物獨特的見解與想法，自我的信念與堅持，也許就是這樣淡淡的，但是無論記錄或是閱讀的過程，都可幫助自己更去思考生命的歷程與意義。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

理論+繪本，引導學員思考、撰寫自己的生命故事及彩繪生命故事。

(二)教材選編

依據 9 大心理學家理論+19 年繪本導讀經驗

(三)教學資源

實際有關家庭教育問題電話諮詢個案經驗+繪本

(四)學習評量方式

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

- 1.因應高齡學習者的需求，提升學習機會：藉由“我的手作生命繪本”，遇見自己，重新找回退休離開職場後的定位，讓樂齡學員在分享自己的生命故事當中發現自己，找到自己，做一個感恩的人。
- 2 建立良好的人際關係與信任，可以共享學習經驗：參與“我的手作生命繪本”課程，就是一個社會人際關係的互動，在彼此學員之間建立一個安全保密的信任環境，讓所有參與學員可坦誠暢談自己，開心作獨一無二的自己，不用擔心會有其他學員取笑他。
- 3.共享學習經驗，達到共同解決問題：課程內容學員間彼此討論與分享，促進人與人間互動扶持，並共享學習經驗。
- 4.達成終身學習的必要性：藉由學員口耳相傳，讓更多有需求的樂齡者加入學習行列。
- 5.形成共有支持網絡：有屬於自己 line 群組，分享網路或自己的文章。

(二)教學氛圍與班級文化

- 1.每個人像從新甦醒過來一樣，有人不說話，有人咬著筆認真思考，認識自己每個長輩就像小孩子一樣，認真(思考)寫文字記錄，作畫時，天真無邪，大膽創作，開心分享自己的創作。

2.童年帶給我們什麼的反思，事過境遷，小時候的玩伴，父母親的教導，都是影響著我們對未來的走向，那些印象深刻，值得記錄下來。

(三)學員回饋

- 1.彭○明：今日帶了個小槍手去上課，謝謝老師的特准。我上樂齡學習總讓我有回到幼稚園的感覺，純真無拘學著新知，更在美倫老師的教法中，讓我不斷被引領刺激我的想法，不知不覺流露出我的本性、聒噪放肆、笑聲響亮、任性的享受自己，完全不顧這生的教養，沈浸在快樂學習中。若有帶給同學們上課困擾，先在這抱歉，更望好同學們適時提醒以免影響他人。
- 2.趙○麗：30幾年的公務員生涯，退休了，有緣聚學，此生之幸，師從美倫，更是萬幸，有你們真好，吾甚珍惜，盼快樂學習永續。
- 3.張○發：以前的工作只為餬口，夢想中的工作才是我的最愛，哈哈，我自從上了這堂課後，我發現原來的我是喜歡畫畫，在畫畫中，我找到快樂。

(四)其他補充資料

圖一 自畫像合影



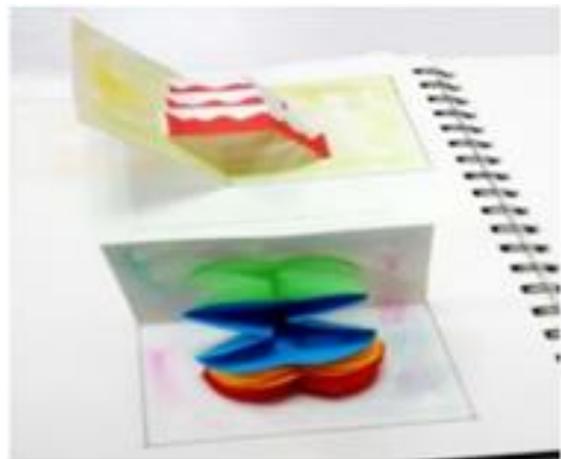
圖二 自畫像作品合影



圖三 名片--示範如何製作



圖四 名片-學員分享自己的創作





圖五 童年時代合照



圖六 童年時代-彩繪部分



圖七 工作經驗-合照



圖八 自畫像-學員分享



108年 成果手冊

教育部樂齡學習北區輔導團
樂齡優良課程教案與教材
Accomplishment Collections



二、非樂齡中心組





非樂齡中心組 編號 1

課程類別	<p>■核心課程</p> <p>□自主課程</p> <p>□貢獻服務課程</p> <p>□綜合課程（跨類別之融合創新課程）</p>
任課教師	紀秀美
課程名稱	A ⁺ 銀養學--保健早起步，銀髮健康固
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2003年~至今 內湖社區大學講師（三門課程講師）</p> <p>2003年~至今 營養與有氧運動講師</p> <p>2007年~至今 品牌創造與行銷講師</p> <p>2019年~至今 A⁺銀養學講師</p> <p>2003年~至今 健康促進講師（美商奇異、陶氏化學、國泰人壽及社區……等）</p> <p>2015年~至今 恩典健康行銷有限公司執行長</p> <p>2015年~至今 健康行銷顧問：永悅、佳綸生技、海森林生技、仁美科技</p> <p>2016年~至今 中華舒乳協會理事</p> <p>2016年~至今 台北市政府老闆學校專案品牌行銷講師</p> <p>二、學經歷：</p> <p>2001-2003年美國田納西大學企業管理碩士</p> <p>1983-1987年中國文化大學食品營養學士</p> <p>1996年國家考試及格營養師</p> <p>1997年中餐廚師乙級檢定合格</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>優良課程獎：2013 學年度獲台北市教育局頒</p> <p>優良課程獎：2010 學年度獲台北市教育局頒</p> <p>師大認證之非正規教育學分課程講師：營養與有氧運動、品牌創造與行銷</p> <p>Excellent Nutrition Contribution Award in 1998：recognized by</p>



	<p>扶輪社</p> <p>Asia – Pacific Advertisement Finalist Award in 1997 (nutrition)</p> <p>China Time Advertisement Finalist Award in 1997 (nutrition)</p> <p>Marketing Excellent Award in 1996 & 1997 (nutrition) : recognized by ABBOTT International compete with 51 countries</p>
--	---

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

1. 教學設計是以學員為中心，並鼓勵人生經驗豐富的樂齡同學分享健康相關的學習心得。
2. 講師依老化進程帶領分享討論、再授與正確的健康觀念，並透過活動設計 讓學員自覺、自醒，進而願意改變並分享成效。提高學員在班級中自我價值的認同及相互激勵正向改變的效果。期望讓學員能養成適當運動及均衡 飲食的習慣，建立面對老化的正向態度，學習快樂的健康老化。
3. 核心理念是協助學員建立「均衡飲食」、「適度運動」、「正向心念」的健康 基礎，推動保健學習即早起步，銀髮健康有保固，落實 A+級的銀養學。

(二)課程目的與教學目標

1. 課程目的：透過教學及活動設計，讓學員自覺、自醒、體悟健康好處。再經由同學分享與成效見證能達到正向的相互激勵效果。進而改變不良習慣，達到「保健即早起步、銀髮健康有保固」目的。
2. 教學目標：協助學員建立「均衡飲食」、「適度運動」、「正向心念」的三種重要健康習慣。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	認識自己在老化過程的潛在健康挑戰—要活就要動：習慣養成每天 15 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自己、設立健康促進的保健目標。 2. 檢測活動：體組成、握力、閉眼單腳、身體扭曲度找到自己的飲食潛在危機。 3. 建立運動習慣：腳到頭全身伸展操正向心念 4. Team building：在樹上唱歌（班歌練習） 	<p>講述法</p> <p>示範練習</p>
2	看看自己吃些什麼？—認識餐盤	<ol style="list-style-type: none"> 1. 畫出最對得起自己的一餐。餐盤與健康的關係，餐盤中食物如何選？ 	<p>討論法</p> <p>示範練習</p>



	健康	<ol style="list-style-type: none"> 食物與營養對健康的影響。 腳到頭全身伸展操 + 1 分鐘核心棒式 + 1 分鐘深蹲 Ending song 演練：在樹上唱歌 	
3	找到自己的飲食偏好、健康危機	<ol style="list-style-type: none"> 學員經驗分享及討論 健康餐盤執行與成效分享 前周執行與成效分享 同學的健康狀況與飲食習慣對照及分享 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操） Ending song：在樹上唱歌（心快樂） 	討論法 示範練習
4	認識身體老化的進程抗老從日常開始	<ol style="list-style-type: none"> 認識身體老化的進程 抗老從日常開始 	講述法 討論法
5	老化與食物五顏六色之健康與陷阱	<ol style="list-style-type: none"> 認識 WHO 條列致癌食物。 食物選擇與烹調，與健康的關係是什麼？ 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操） Ending song：在樹上唱歌（心快樂） 	講述法 討論法
6	五穀根莖類食物的營養與生理作用	<ol style="list-style-type: none"> 認識五穀根莖類的食物營養並學習如何選擇及如何烹調能好吃又適合自己生理需求並促進健康。 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操） Ending song：在樹上唱歌（心快樂） 	講述法 討論法
7	肉魚豆奶類的營養與生理作用	<ol style="list-style-type: none"> 認識肌少症的健康風險 認識蛋白質類食物的營養並學習如何選擇 如何烹調能好吃又適合自己生理需求並促進健康 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操） Ending song：在樹上唱歌（心快樂）健腦增肌餐食實作分享 	講述法 討論法
8	蔬菜類食物的營養與生理作用	<ol style="list-style-type: none"> 認識蔬類食物營養並學習如何選擇 如何烹調能好吃又適合自己生理需求並促進健康 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操） 	講述法 實作分享



		4. Ending song：在樹上唱歌（心快樂）	
9	社大現代公民學程週	本週原課程停課，安排公民素養講座，可自由選讀	講座
10	水果類及種籽類食物的營養與生理作用	<ol style="list-style-type: none">1. 認識腦部老化與飲食不均引起的發炎症狀及調整2. 認識水果類及種籽類食物的營養3. 選擇及烹調好吃又適合自己生理需求並促進健康4. 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操）5. Ending song：在樹上唱歌（心快樂）	講述法 討論法 實作分享
11	點心飲料、湯類食物的選擇與健康	<ol style="list-style-type: none">1. 腸道老化與健康飲品的關係2. 認識點心飲料、湯類食物的營養3. 選擇及烹調好吃又適合自己生理需求並促進健康4. 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操）5. Ending song：在樹上唱歌（心快樂）	講述法 討論法 實作分享
12	檢視自己的餐盤的執行成效	<ol style="list-style-type: none">1. 認識飲食紅綠燈、每日均衡飲食原則2. 學習成果與心得分享3. 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操）4. Ending song：在樹上唱歌（心快樂）	講述法 討論法
13	老化是很多疾病的元凶：如何吃能讓自己老得慢一點？	<ol style="list-style-type: none">1. 認識食物中的抗老化營養素與如何應用的日常的飲食中2. 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操）3. Ending song：在樹上唱歌（心快樂）	講述法 討論法 實作分享
14	你的常感疲勞嗎？均衡飲食與亞健康的問題及疾病的風險	<ol style="list-style-type: none">1. 學習正確飲食及營養攝取2. 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操）3. Ending song：在樹上唱歌（心快樂）	講述法 討論法
15	不良飲食習慣的潛在威脅：低纖高油的後果	<ol style="list-style-type: none">1. 認識飲食與疾病的風險，生理的正常運轉需要營養素2. 學習如何讓自己的腸道順暢與充份的體內環	講述法 討論法 實作分享



		保 3. 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操） 4. Ending song：在樹上唱歌（心快樂）	
16	血糖管理與健康的關係：如何吃才能穩定血糖？	1. 發現自己飲食優缺點，找到適合自己的方法來管理血糖值起伏 2. 選擇食物與進餐方式的改變，能協助糖尿病的病情控制 3. 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操） 4. Ending song：在樹上唱歌（心快樂）	講述法 討論法
17	血壓管理與健康的關係：飲食與血壓的關係	1. 發現自己的飲食優缺點與血壓的關係 2. 學習選擇適合的食物幫助血壓管理及保護血管 3. 操練時間：15 分鐘（同學輪流帶操） 4. Ending song：在樹上唱歌（心快樂）	講述法 討論法 實作分享
18	頒獎：綜合成果驗收，學習心得分享	期末檢測並分享自己從前與現在改變的心得。找到持續促進健康的力量	討論法

(四)課程內容特色

1. 聚焦在樂齡期的保健需求，用以打好銀髮健康的基礎。
2. 課程結合醫學與營養專業，且經由活動之設計鼓勵同學養成運動與飲食的好習慣。
3. 營造正向且互助的學習氣氛，讓同學相互激勵與自動改變與成長。
4. 運用樂齡同學珍貴的資產是「經驗」，鼓勵正向的健康促進經驗與專長在課堂中分享，建立同學在班級的自我價值認同。讓學員不只學也能教。
5. 同學生活經驗的分享，豐富課程學習的多元性與實務性也增加有趣性。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

1. 讓同學設訂定 5 年後自己要的健康目標，大家一起朝各自的目標努力。
2. 講授「理論知識」、引導「討論分享」、活動「落實健康」、檢測「看見成效」、分享「建立自我價值」、獎勵「鼓勵續航」，以達到設定之目標。
3. 鼓勵同學分享，增加課程親和性與實務性。



(二)教材選編

自編講義

(三)教學資源

1. 各醫學相關網站及書籍
2. 中英、日文的醫學、營養、食物等書籍
3. 早安健康、康健、健康遠見……等雜誌
4. 衛福部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>
5. 衛福部國民健康署健康九九 <https://health99.hpa.gov.tw/default.aspx>
6. National Institutes of Health (NIH) <https://www.nih.gov/>
7. 日本營養士公會 <https://www.dietitian.or.jp/>

(四)學習評量方式

1. 互動與分享頻率。
2. 學期末最後一堂課的檢測結果與心得分享

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

互動與分享是課程規劃中的重要項目，除了課程中的互動外，更有 Line 的群組做為課程記錄與延申的學習與輔導。在課程中有感受到學習熱度及情感的溫暖。

(二)教學氛圍與班級文化

教學氛圍—讓同學樂於快樂正向的分享與相互鼓勵。

班級文化—關心、相互激勵、大家要一起健康的文化。

(三)學員回饋

參考內湖社大課程滿意度調查



(四)其他補充資料

圖一 健康檢測(第一堂課)



圖二 健康檢測(最後一堂)



圖三 老師講授健康餐盤



圖四 學員進行課程活動



圖五 活動演練：棒式



圖六 活動演練：深蹲



圖七 活動演練：上肢伸展



圖八 活動演練：下肢伸展





圖九 營養與飲食：食材應用



圖十一 學員實作：白胺酸多



圖十三 學員分享



圖十 營養與飲食：食材應用



圖十二 學員實作：OMEGA3



圖十四 學員分享



非樂齡中心組 編號 2

課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	陳大衛
課程名稱	衛體銀適能、身心保健康
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>台灣體適能健康促進協會理事長。 大衛健康事業有限公司負責人 大衛健康體適能總經理 體適能健康促進教學 32 年</p> <p>二、學經歷：</p> <p>1997-2000 年，國立台北醫學院醫事技術學系 2016 年 YMCA 高齡者照護預防健康促進指導教官 2016 年教育部體育署國民體適能指導員中級及檢定考官 2017 年 TFHPA 銀髮族預防失能失智延緩老化體適能健康促進指導教官 2017 年 Exercise is Medicine Taiwan Allied Health & Fitness Professionals 2017 年衛生福利部國民健康署運動保健師培訓 2018 年衛生福利部國民健康署社區及延緩失能人員培訓基礎及特色課程 2018 年銀髮族桌遊指導員 2019 年國際醫療太極師資培訓研習 2019 年失智症醫事專業訓練初階及進階課程研習</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>2011-2019 年，新北市 29 區及台北區多區之衛生所/樂齡學習中心/銀髮族據點等之銀髮族體適能健康促進教學活動帶領及表演等</p>

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

課程類別—銀髮族預防失能失智延緩老化體適能健康促進綜合課程。為因任課



老師身兼醫檢師及體適能運動教學老師，所以想將體適能運動及健康醫學結合在一起，並結合時下流行且有效的增進銀髮族身心健康的課程，讓長者在短時間內可以看到成效。

- 1.高齡社會來臨：高齡社會正式來臨，根據內政部最新統計，台灣 65 歲以上老年人口，占總人口比率已達到 14%以上，也就是每 7 人當中，就有 1 名是老人。學者表示，未來幾年之內，人口老年化結構的動盪，將對台灣社會帶來衝擊。
- 2.預防重於治療：現代醫學已朝向「預防醫學」、「預測醫學」、「客製化醫學」及「參與式醫學」來邁進。運動是最好的藥，所以，幫助銀髮族提早做好全面性體適能/腦適能健康促進，才能達到預防重於治療的目的。
- 3.降低醫療成本：老年人口結構的改變，照顧醫療、居住型態都會不一樣，當然對政府來講，因為年輕人口減少，稅收也會減少。故提升自我照顧及保健的能力，才能減少日後長照需求，以降低醫療成本。
- 4.全面健康促進：全面的健康促進，不僅是體適能的提升，人際關係與腦部功能的提升也相當重要，所以在課程內容中增加了桌遊帶領、藝術治療、園藝植栽、打擊樂器、音樂律動等課程，以刺激手腦協調、認知功能等。

(二)課程目的與教學目標

- 1.課程目的為促進銀髮族身體、腦部及心理健康而設計的課程。主要目的為以下幾點：
(1)促進人際關係(2)提升生活技能(3)降低跌倒風險(4)養成規律運動(5)活化腦部功能(6)優化生活品質
- 2.教學目標為讓全台灣的銀髮族都能上這麼好的課程，讓銀髮族提早預防失能失智延緩老化並有效促進銀髮族之體適能健康。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	認識彼此相見歡	1.師資介紹、前測、暖身運動 2.手指健康操 3.破冰團康遊戲	示範練習法 1.完成前測 2.強化手部功能 3.增加人際互動
2	營養衛教健口操	1.暖身運動 2.營養衛教及牙齒保健衛教 3.口腔保健操	講述法 1.建立健康飲食知識 2.強化口腔咽喉肌肉

			3.口腔牙齒保健
3	平衡訓練防跌倒	<ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動 2.用手扶椅的方式，做單腳站姿平衡訓練 3.雙腳重心移動，訓練平衡肌肉 4.打太極拳強化下肢肌力及穩定度 	<p>示範練習法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.增強下肢肌力 2.強化核心肌群 3.增進平衡能力、預防跌倒
4	肌力訓練不衰弱	<ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動 2.站姿肌力訓練：手扶椅子做深蹲 3.坐姿肌力訓練：在椅子上做各種抬腿訓練 4.核心肌群訓練：坐在椅子上做雙腳離地的動作，以訓練核心肌群 	<p>示範練習法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.強化下肢肌力 2.強化核心肌群 3.預防跌倒 4.提升心肺功能
5	手腦協調防失智	<ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動 2.用四肢不同動作或改變速度快慢，訓練四肢及腦部的協調性 3.基本坐姿及站姿，心肺有氧訓練 4.加入數學運算訓練腦部功能 	<p>示範練習法、講述法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.促進手腳眼腦協調能力 2.提升心肺功能 3.增進記憶、數字計算能力
6	藝術治療養心性	<ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動 2.利用繪畫技法與色彩表現，增進手眼協調與色彩感知能力 3.透過藝術與音樂穩定情緒，更可以紓解壓力 	<p>講述法、*</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.促進手眼協調能力 2.增進視覺空間與色彩辨識 3.提升注意力與專注力
7	園藝植栽巧手藝	<ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動 2.認識各種室內室外植物與基本園藝植栽技巧 3.透過親手實地栽種與分享，達到自己DIY的成就感與樂趣 	<p>實地練習、講述法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.增加語言表達及人際互動 2.增進想像力、創造力 3.增加成就感與樂趣
8	桌遊帶領交朋友	<ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動 2.透過遊戲，提升認知功能、人際互動、訓練手眼協調能力 	<p>實地練習、講述法、團體教學法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.增加語言表達及人際互



		3.空間感、形狀、色彩辨認、刺激腦部功能及思考邏輯能力	動 2.增進數字記憶及邏輯概念、注意力、計算力 3.促進手眼協調及思考邏輯能力
9	小抗力球彈力帶	1.暖身運動 2.利用小抗力球，做肌力訓練、四肢協調訓練及手指靈活度訓練 3.傳接球互動遊戲練習 4.利用彈力帶做關節開展及肌力訓練	示範練習法 1.促進上下肢控制能力 2.訓練肌力、手眼協調性及人際互動 3.增加關節開展度 4.利用遊戲增加趣味性
10	音樂舞蹈打擊樂	1.暖身運動 2.利用太鼓等打擊樂器，配合音樂，訓練聽力及手部協調性 3.設計舞蹈動作配合歌曲，讓長者學習並有機會表演	示範練習法 1.增加及人際互動 2.訓練聽力及手部協調性 3.肢體協調性與成就感
11	核心訓練固腰背	1.暖身運動 2.在椅子上做上半身前後左右移動或旋轉，以訓練核心肌群 3.在椅子上做雙腳離地的動作，以強化核心肌群 4.骨盆底肌群訓練，減少尿失禁的問題	示範練習法 1.強化核心肌群 2.保護穩固脊椎 3.減少尿失禁的問題
12	柔軟伸展不僵硬	1.後測、暖身運動 2.利用椅子做全身肌群伸展 3.歡送會與成果分享、發表感言	示範練習法 1.增加柔軟度、減少肌肉拉傷不僵硬 2.增加關節開展度、減少關節磨損 3.成果分享完成後測

(四)課程內容特色

內容特色為綜合課程，主要是針對銀髮族之身體、腦部及心理健康而設計的課程。結合了體適能肌力訓練/心肺功能訓練/伸展柔軟訓練/肢體協調平衡防跌訓練/手指口腔健康操/營養醫藥保健衛教/藝術治療/園藝治療/音樂打擊治療/桌遊帶領/簡易運動器材訓練等。依據許多文獻證明類似以上的課程都能有效的預防失能失智延緩老化，在銀髮族之體適能健康促進也有很大的效果。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

在歡樂有趣的多樣化課程中讓長者不知不覺中促進身心健康。

(二)教材選編

教材編選大部分由自己設計並參考加入不同課程的優點。

(三)教學資源

安排不同專長的老師共同協助教學並共享資源。

(四)學習評量方式

用衛福部國健署之銀髮族評量表及教育部體育署體適能檢測方式

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

師生在上課時都是以互動式教學來上課，遇有困難的長者會多點愛心及耐心協助，並因材施教。

(二)教學氛圍與班級文化

教學氛圍一定是會讓長者開心愉快的上課。班級文化就是老師及所有的學員都成為好朋友。

(三)學員回饋

學員對老師最好的回饋就是開心認真的上課。

(四)其他補充資料

“衛體銀適能、身心保健康”是銀髮族最好的選擇。



圖一 破冰團康遊戲



圖二 牙齒保健衛教



圖三 平衡訓練防跌倒操



圖四 核心肌群訓練





圖五 防失智操



圖六 藝術治療課後團體照



圖七 彈力帶暖身運動



圖八 桌遊課團體照



圖九 暖身運動



圖十 太鼓表演





非樂齡中心組 編號 3

課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	賴幸輝
課程名稱	趣味生活魔術
教師相關 學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2003 年 4 月迄今展技魔術用品坊負責人 2019 年臺北市社區大學教學講師從業人員職業工會理事 2006 年迄今 中華華人講師聯盟(ICSA)/專業認證講師/創始會員</p> <p>二、學經歷：</p> <p>92-1 ~ 108-1 學年度 臺北市中山社區大學 趣味生活魔術班 (34 學期/17 年) (※課程經非正規教育課程認證 3 學分/有效期 104 ~ 107 年/107 ~ 110 年)</p> <p>107-2 ~ 108-1 學年度臺北市內湖社區大學 趣味生活魔術班 (3 學期/1.5 年)</p> <p>2011-2017 年臺北市稻江護家-魔術社團 1998-2000 年臺北市五常國中-魔術社團 2000-2001 年臺北市私立復興中小學-魔術社團 2004-2016 年臺北市私立新民小學-綜合活動 2009 年展技視障魔術團/光鹽視障魔術團 指導老師 2006 年國際魔術家協會(I.B.M.)會員(專業證照) 1998 年台北市地方戲劇協會(演員證) 2011 年國際公益專案管理師(NPO-PMP) 2011 年獲中華華人講師聯盟/專業認證講師 2017 年臺北市教育局/成人教育師資特殊教育專業知能研習 2002/2004/2005/2010 年金師獎：優良教師獎/幼教楷模獎/教育楷模獎/ 特殊教育獎 2012 年臺北市推廣社會教育有功獎</p>

2012 年亮點企業獎-展技魔術用品坊

2013 年臺北市學習型城市-成人教學楷模獎

2013 年臺灣(第一批)非物質文化遺產 傳承人/傳承項目：魔術治療

2015 年榮任 聯合國 NGO 全球和平聯盟-台灣總會 和平大使

三、相關著作或作品成果：

專利設計：免持頸掛座/便利於講者之免持頸掛座結構

設計專利：第 D152481 號(專利期間：2013/03/21 ~ 2024/01/18)

新型專利：第 M429276 號(專利期間：2012/05/11 ~ 2022/01/19)

出版書籍：《魔法畫冊/十二生肖篇》作者：賴幸輝/95 年/10 月

《陽台上的人》受訪企業講師之一/作者：林雅慧/98 年 2 月

魔術顧問：電影：《美麗時光》榮獲金馬獎：最佳劇情獎/編導：張作驥

電視演出：

台視：龍兄虎弟(寶島 No.1), 藝形帝國, 天天開心/華視：超級星期天

東森：社會追擊令(專訪)/人間衛視：人間大視野(專輯)

媒體報導：臺北市社區大學 20 周年慶與市長柯文哲+12 所社大校長魔術表演

TVBS：【一步一腳印 發現新台灣】：盲人的魔術老師

臺北畫刊(臺北市政府觀光傳播局/518 期)臺北好好玩：變魔術 找新奇

張老師月刊(428 期)【幸福快遞】：賴幸輝用魔術變出一連串的關懷

年代：中山社區大學魔術教學/台視, 中天, 寰宇新聞：視障魔術研習報導

人間福報(頭版), 中國時報, 自由時報, 網路電子報：視障魔術研習報導

電台專訪：台北電台：1 趣味生活魔術/2 盲人魔術/3 魔術治療/4 樂齡魔術教學

寰宇電台【早安今天】/警廣電台【早安達人】/佳音電台【溫馨傳真情】

中廣新聞網【中小企業通】：創業向前行--用魔術精彩人生

國立教育電台【台北新教育】：讓自己成為生命的魔術師

【魔術道具】：研發/設計/製造/銷售

【魔術表演】：互動魔術/舞台魔術

【魔術教學】(3 ~ 90 歲)：趣味生活魔術/師資培訓(教案設計)

【專題演講】(社會大眾)：魔術與人際關係 / 魔術與潛能開發 / 用魔術精彩人生



	<p>(業務人員)：運用魔術的幽默輕鬆接近客戶 / 魔術在職場上的運用</p> <p>(企業團體)：教育訓練課程 / 藉由魔術紓解工作壓力增進領導魅力</p> <p>(家長)：魔術與親子互動 / 運用魔術培養孩子的幽默感與創造力</p> <p>(學生)：創意思考融合生命教育 / 生命魔術師 / 盲人的魔術老師</p> <p>(老師)：魔術在教學活動上的運用 / 創意魔術融入教學與輔導</p>
--	---

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

課程類別—魔術可依對象及需求開設：兒童班、親子班、成人班、樂齡班、師資班、視障班、特殊班。樂齡學習，忘記年齡，快樂學習，終身學習，要不停止的探索學習新事物，培養興趣，開啟不同人生視野，拓展促進人際關係。心靈成長可以活躍老化，強化腦力，活化腦細胞，大腦認知升級，預防失智，減緩失智退化的速度，訓練手眼協調，以達到魔術治療之效益。營造吸引人的學習氛圍，創造活潑有效的的學習，現學現用，建立社交連結，持續練習表達和溝通，回饋家庭，貢獻社會，貢獻服務。

教學理念—魔術，自古以來就是個祕而不宣的技藝，因為它是「不能說的秘密」，也讓這個技藝披上神秘的色彩；因此早期江湖郎中運用魔術製造假像騙人，使大家對魔術的觀念是不好的，嚴重違反了社會善良風氣。有鑑於此，一體兩面，將魔術結合正確的教育理念，將魔術教育用在對的地方，來導正社會善良風氣，可以幫助更多人回饋社會。

(二)課程目的與教學目標

課程目的—將有趣的魔術融入日常生活中，不僅可以娛樂大眾，也可以帶來生活樂趣，增進人際關係及親子互動並運用於職場上。

教學目標—人因“無知”才被騙，傳授“知”識，滿足求知慾望，增加智慧，防止受騙，激發潛能，建立自信心，進而成為另一項特殊才藝。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	互動魔術示範表演	藉由互動魔術示範表演引起學習動機	示範練習、原理說明、觀摩學習
2	錢幣、鈔票魔術	錢幣、鈔票魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說明、觀摩學習
3	繩子魔術	繩子魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說

			明、觀摩學習
4	數學魔術	數學魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說明、觀摩學習
5	校外教學-1	參訪工作室：舞台道具展示及原理解析	觀摩學習
6	自然、科學魔術	自然、科學魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說明、觀摩學習
7	物理、化學魔術	物理、化學魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說明、觀摩學習
8	視覺、觸覺、聽覺魔術	視覺、觸覺、聽覺魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說明、觀摩學習
9	透視、念力魔術	透視、念力魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說明、觀摩學習
10	預言、心電感應魔術	預言、心電感應魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說明、觀摩學習
11	飄浮魔術	飄浮魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說明、觀摩學習
12	校外教學-2	公益表演：社區、育幼院、老人養護中心	成果發表
13	舞台魔術	舞台魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說明、觀摩學習
14	撲克牌魔術	撲克牌魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說明、觀摩學習
15	特異功能、超能力魔術	特異功能、超能力魔術表演教學及原理解析	示範練習、原理說明、觀摩學習
16	學員成果發表	學員成果發表 (總複習、成果驗收)	成果發表

(四)課程內容特色

課程內容包含：硬幣、鈔票、繩子、撲克牌、骰子、報紙...等道具、手法或互動魔術。並運用：心理學、數學、物理化學、自然科學；視覺、觸覺、聽覺；預言、催眠、心電感應；透視、念力、超能力、特異功能；奇術、賭術、騙術...等原理，並藉由親自



操作，深入了解魔術設計的巧妙構思與原理。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

採用自創的“成就感教學法”、“挫折感教學法”、“七上八下教學法”，創新教學及翻轉教學模式。具創意、啟發式、故事化的情境互動教學，透過神秘的魔術表演，在歡笑、驚訝的學習氣氛中遊戲中學習，經由：觀察>思考>分析>判斷...等學習過程，進而了解魔術其中的奧秘。

翻轉式教學逆向操作，上課時要注意下列事項：

不要太注意：魔術會運用障眼法，聲東擊西，順手牽羊，所以“點”“線”“面”都要兼顧。

不要太專心：上課要分心，要一心多用，要用心來看，要眼觀四面，要耳聽八方。

不要太安靜：上課要講話，藉由“瞎子摸象”模式，經由小組討論，達到所設定之目標。

教學步驟：教師示範表演>原理說明解析>個別指導練習>學員相互觀摩。

(二)教材選編

課程設計為 6 學期/3 年為一循環，授課內容會依「人、事、物」變動適時調整，手法及道具魔術並列，並傳授道具 DIY 製作技巧，使舊生也有學習意願及新鮮感，採無菜單料理，因材施教。

(三)教學資源

師承兩位魔術界知名老師，師徒式單傳：喬治老師：台灣白鴿王子/舞台魔術/東南亞巡迴表演/總統府表演：蔣中正/蔣經國/李登輝；林廷亮老師：互動魔術/精通江湖五術/曾任藝人：劉德華/周潤發...電影幕後指導。國內外魔術專業人員及廠商，表演/教學/活動/研發/製造/道具交流。古今中外魔術專業資料，如書籍/影片/手記/道具製作圖說

(四)學習評量方式

1. 出席率 (含公益活動參與率)
2. 課堂表演相互觀摩及檢討
3. 個人成長及分享 (人際關係/親子互動/職場效益)

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

學生型態分為：有完全沒有任何魔術基礎的新生，也有連續上課超過 3~10 學期以上舊生，新舊生混合教學，學員自動新舊生混合分組討論學習表演，舊生主動擔任小老師，輔導新生或學習緩慢之學員，並為缺課同學補救教學。老師與同學是以朋友或家人

方式相處，所以班上的傳統不舉辦謝師宴，建立 LINE 群組，互相傳遞討論魔術相關訊息，互相聯繫感情。

(二)教學氛圍與班級文化

上課前：學生會期待當日教學內容，老師學生均會提早到達教室，隨性討論想了解之魔術相關議題，不會各自低頭划手機，相互了解教學及學習方向。

上課中：同學會自動分組，相互討論，受由“無知”變成“知”的表演及教學過程，並相互觀摩學習，主動關懷長者及進度落後之同學。

下課時：幾年前一位長者自發性提議下課喊口令：“起立” “立正” “敬禮”，老師學生相互問安，並已施行多年成，為魔術班傳承之文化。

(三)學員回饋

1. 學習心得分享：採用口頭報告或書面方式分享學習成效及心得分享。
2. 表演心得分享：親朋好友面前表演影片或表演方式分享及檢討。
3. 應用心得分享：學員將所學魔術，應用於個人職場或專業教學之分享。

(四)其他補充資料

【魔術治療案例】：

1. 老先生有輕生念頭，人生黑白變彩色。
2. 我剛滿 60 歲，跟老公感情很好，但我剛離婚。
3. 兒子帶中風老爸，來魔術治療做復健。
4. 女兒帶著媽媽及婆婆走出來，上課動腦防失智。
5. 樂齡兄弟一起來上課，每週一會，感情比年輕好。
6. 退休夫妻沒事做，共學魔術有話題，開啟人生視野。
7. 我對魔術沒興趣，被兒子逼來上課的。
8. 我年紀大，馬上學馬上忘，但被騙肖(笑)仔很快樂。
9. 出家師父學魔術，告別式用魔術來傳道。
10. 博士領薪水上魔術，專研腦波臨床試驗。

【樂齡活動紀錄】：

台北市樂齡學習示範中心/106 年夏季系列講座/人際關係的 Magic Show

台北市樂齡學習示範中心/青年樂齡服務成果分享會

深坑松年大學(深坑農會)/專題講座：銀髮族變變變

雙連松年大學(雙連教會)/專題講座：魔術與樂活人生

北投長老教會(松年團契)/專題講座：樂活人生



救國團台北市真善美聯誼會/『守護記憶 情深「憶」長~關懷失智長者』活動講座
臺北市中山社區大學/公民週專題講座/魔術系列教學(34 學期)
臺北市內湖社區大學/公民週專題講座/魔術系列教學(3 學期)
臺北市士林社區大學/公民週專題講座
臺北市中正社區大學/公民週專題講座
台北市北投區十信高中 107 年度/樂齡學堂/祖孫共學魔術教學
財團法人弘道老人福利基金會/百歲慶生/魔術表演/魔術系列教學
教 106 歲人瑞阿嬤變魔術
道明教會長青樂園/成立大會
台北市中山區長壽俱樂部/魔術系列教學：魔術與生活
台北市中山區新福里/重陽敬老音樂會
台北市中山老人住宅暨服務中心/專題講座：趣味魔術
台北市大同區大龍老人公寓/新春活動
台北市南港老人服務中心/慶生會活動/父親節活動
台北市松山老人日照中心/尾牙活動
台灣天主教八里安老院/魔術公益表演
台北市立浩然敬老院/魔術公益表演
台北市榮健榮康老人養護所/魔術公益表演
新北市私立新陽光老人長照中心/魔術公益表演
新北市私立大漢老人長照中心/魔術公益表演
新北市私立慈馨護理之家/魔術公益表演

非樂齡中心組 編號 4

課程類別	<p>■核心課程</p> <p>□自主課程</p> <p>□貢獻服務課程</p> <p>□綜合課程 (跨類別之融合創新課程)</p>
任課教師	梁瑛芬
課程名稱	快樂玩手機
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2002 年台北市樂齡學習示範中心【LINE 的實作與 APP】講師</p> <p>2017-2018 年台北市大同區圓環社區發展協會【快樂玩手機】講師</p> <p>2018 年台北市文山區景人社區發展協會【快樂玩手機】講師</p> <p>2018 年台北市大安區龍圖敦親睦鄰社區【快樂玩手機】講師</p> <p>2019 年台北市大安區大安新龍社區發展協會【快樂玩手機】講師</p> <p>2019 年台北市電腦公會特聘【樂齡科技教師】YouTube 教學影片講師</p> <p>2019 年 Facebook 數位公民種子教師</p> <p>二、學經歷：</p> <p>2001 年 國立台北商業技術學院 應用商學系畢業</p> <p>2013 年兒童及少年福利機構保母專業技術士</p> <p>2014 年教育部培訓【樂齡專業講師】-第二期</p> <p>2016 年特殊教育嬰幼兒閱讀專業工作坊 課程老師</p> <p>2018 年東森旅遊 中嘉電視 高齡發展協會【花漾巴士】節目主持人</p> <p>2018 年台北市立圖書館志工 資深服務二等獎</p> <p>2019 年台北市政府社會局【銀髮貴人】資訊講師</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>【教學重點課程花絮】上傳 YouTube 累計共 107 部影片：</p> <p>https : //www.youtube.com/user/8266nancy/videos?view=0&shelf_id=1&view_as=subscriber&sort=dd</p> <p>facebook 《 梁 瑛 芬 》 : https : //www.facebook.com/profile.php?id=100000390048573</p>



facebook 《 就是 醬 Line 上 您 》 : https://www.facebook.com/groups/1577345945891261/
--

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

結合健康、知性、知識、科技在一起的手機課，從手機的基本設定開始，手把手一步一步的教起，可以讓樂齡長者《快樂學習、忘記年齡》，除了學會智慧型手機的操作外，更可以在歡樂的氣氛中學習，快樂健康一百分！

(二)課程目的與教學目標

高齡者追求健康、自主、快樂學習的動力，在每學期最後的《成果發表》，製作成影片上傳到社群網站，更是讓他們肯定自我、填滿人生缺口的動力，讓退休後的生活，重新感染年輕時的成就與自信！

銀髮族學會手機基本操作後，可拉近子孫間的代溝與數位落差。銀髮族接觸數位生活後，可以從拓展社交溝通、提升生活品質，到記錄生活點滴。

《快樂學習、忘記年齡》只要善用 3C 產品，可為自己生命中，留下一段最值得回憶的影像紀錄，人人都能輕鬆打造出獨一無二的《熟年數位新生活》。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	手機基本設定	1. 相見歡&基本設定 2. 放大手機螢幕字體	示範教學、實作演練、影片欣賞
2	聊天真輕鬆	語音輸出轉文字輸入設定、認識手機的《身分證》	示範教學、實作演練、影片欣賞
3	認識我的手機	手機的小工具與桌面整理、手機的作業系統及特性	示範教學、實作演練、影片欣賞
4	LINE 是何方神聖	LINE 的緣起&下載與設定、2019 年記者會重點整理	示範教學、實作演練、影片欣賞
5	LINE 的使用與個人資料	1. 變更《好友的名稱》 2. 上傳《個人檔案》照片	示範教學、實作演練、影片欣賞
6	LINE 貼圖使用與隱私權	1. 貼圖的刪除封鎖與購買 2. 編輯排序&隱私權應用	示範教學、實作演練、影片欣賞
7	LINE 的進階設定與使用	貼文串的隱藏&進階設定、Keep 的使用與儲存分享	示範教學、實作演練、影片欣賞

8	LINE 的更新與好用功能	1. LINE 更新 5 大功能介紹 2. LINE 《+》好用功能介紹	示範教學、實作演練、影片欣賞
9	LINE camera	1. LINE Camera 功能介紹 2. 製作特殊的《母親節卡片》	示範教學、實作演練、影片欣賞
10	生活最便利的工具	公車、捷運、發票、台鐵、股市	示範教學、實作演練、影片欣賞
11	最便利 Google 地圖	用地圖找路、設地標、找美食	示範教學、實作演練、影片欣賞
12	旅行工具 App 應用	出國注意事項&如何上網、出國好用 App 推薦	示範教學、實作演練、影片欣賞

(四)課程內容特色

1. 講師《截取手機畫面》與學員手機同步教學
2. 同步教學安卓與蘋果二大手機步同系統
3. 講師手機《連接至投影片螢幕》重複講解
4. 再用《動畫效果》指出重點
5. 課程中學員有不懂或困難的地方，講師《同步排解》
6. 每週複習《前次的課程》重點
7. 提供手機、資訊新知、防詐騙方法
8. 《防失智、頭手眼保健、養生》體操
9. 每週《快樂歡唱 KTV 》
10. 《重點課程》上傳至 LINE 相簿讓學員回家後可再次複習
11. 製作《課程花絮微電影》讓學員再次複習與回憶
12. 以實用的禮物獎勵最年長者、全勤、最認真等獎項以嘉獎學員的學習動力

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

1. 用 Powerpoint 製作動畫教學，並用粗紅線點出《手機螢幕重點》
2. 每週預告《課程重點》
3. 每個教學《標題》用 60 號標楷字體，《內容》用 48 號標楷字體
4. 傳授與實務並重，務必讓學員學會操作且全部聽懂
5. 提供正向思考與健康生活實用資訊
6. 宣導高齡者減糖&各種體適能運動方法



7.課後學員分享與回饋藉以改進教學盲點

(二)教材選編

- 1.借人之智修善自己，學最好的別人、做最好的自己！
- 2.自編教學講義

(三)教學資源

- 1.上網找圖書&部落客爬文分享資訊
- 2.搜尋 YouTube 影片的各種教學資源

(四)學習評量方式

出席率 80%、學習態度 20%

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

- 1.成立 LINE 手機群組，讓學員上傳學習成果。
- 2.母親節&學員生日訂購蛋糕、製作母親節&生日卡片同樂。
- 3.學期末購買實用的禮物，以「人人有獎」的方式辦理抽獎活動鼓勵學員。

(二)教學氛圍與班級文化

講師以大螢幕結合動畫 ppt，又把課程重點做成微電影花絮，中場休息前的運動，更帶入氣功、以及各種愛眼、護手、養生運動，學員在快樂的氣氛中學習，每各學員都是收穫滿滿的開懷歡笑！【學而時習之不亦樂乎】，鼓勵銀髮族唯有照顧好自己的身體，把握當下動腦學習手機的使用方法，才能成為一個健康、快樂的 3C 達人！

(三)學員回饋

1.老師課堂上很有耐心交會每位學員，課前花很多心思準備教材。教材內容清楚、教法活潑，是不可多得的老師。希望各位來到的學員，好好把握課堂，學到後來使用手機可以更加得心應手、游刃有餘。當大家可以把美麗的影像，變成小影片分享出去時，會覺得生活處處中充滿了喜悅還有色彩！我們一起加油喔！感謝老師的辛勞，我們都很愛你，喜歡你的課程喔！

2.老師的練功秘笈太棒了，已經很清楚了謝謝。我想多做練習才會有成果。就好像有了本食譜，但是沒有實際去廚房煮看看，也就無法燒出一道好菜給家人享用一樣。

(四)其他補充資料

107/6/28 日是我在大同區建功里授課《快樂玩手機》的最後一堂課，自 3/1~6/28 為期共 18 週，學員們異口同聲所給我的滿滿回饋，勝過這段日子以來所有的備課辛苦與付出。學員總共 28 名，全勤的高達七人，除了感恩餐會準備「人人有獎」的抽獎禮

品外，我特地為這七位學員準備《全勤獎》的禮物，還有一位是《最佳學習獎》，感動的是他都從板橋上午課後，再趕來參加我下午的手機課程，除了一次是因眼睛開刀缺席外，也是全勤到課的學習，真得很不容易！

沒想到有幾位可愛的學員，偷偷的塞給我禮物：

小孟孟高齡 78 歲，在禮物裡附上一張字條寫著：「謝謝梁老師對我那麼的好，真得很感動！老學生 孟孟筆」；家裡販賣花生糖的小梅梅，時不時的塞給我一二包花生糖、黑芝麻粉...；小珠珠在五月的母親節送我康乃馨的花外，昨天又送上意外的禮物，讓我又驚又喜...；周里長的賢內助邱老師代表全體學員，送上小米的手環，要我每天運動、計步健康 100 分！

課程的最後是《歡唱 KTV》，由周里長帶著所有的學員一起高聲合唱：「期待再相會」！最後請出我的 3D 玩偶與我一起端著蛋糕，為周里長與七月的壽星獻上【平安】與【健康】的生日祝福。

大家一起唱完生日快樂歌後，每人說一句心裡的感謝話後，再照一張美美的團體相片留念，大家開開心心的吃著蛋糕，溫馨地畫下圓滿的句點，感恩我用無比的信心與有限的體力，終於完成了連續 18 堂課的挑戰！



非樂齡中心組 編號 5

課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合課程（跨類別之融合創新課程）
任課教師	林秀儀
課程名稱	葉子真有趣
教師相關學經歷	一、現職： 2019年國立中正大學高齡教育研究所碩士班研究生 二、學經歷： 2008-2012年，長庚科技大學幼兒保育系畢業 2002-2006年，長庚大學早期療育研究所畢業 2019年，國立中正大學高齡教育研究所研究生 2011-2015年、2017-2019年，學前兒童鋼琴家庭教師 2013年長庚大學早期療育研究所教學研究助理 2013-2019年，新北市立新北特殊教育學校代理教師兼導師 2017年，台北市自閉症基金會暑期輔導班教師 2019年，國立中正大學高齡教育所教學研究助理 三、相關著作或作品成果： 長庚大學早期療育研究所 105年畢業論文「圖卡提示教學對增進國中重度智能障礙學生生活自理技能之成效分析研究」 新北市立新北特殊教育學校教學相關經驗包括語文、數學、健康與體育、藝術與人文、動作機能及特殊需求等領域

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

課程藉由輕鬆的活動、引導學員嘗試動腦思考、動手操作，發揮創作學習，並以「葉拓創作」方式，結合感官活動、音樂律動，探索生命歲月，生活經驗的痕跡，從而發揮創意與聯想，串聯過去的記憶，並以繪本創作分享故事，實踐「活耀老化」的學習目標。

教材的編選以生活或經驗中的實例為主，強調問題的思考、陳述與解決，以示範、多媒體資料、實際操作、角色扮演等方式進行教學，並透過觀察、討論、演練、創作等

方式來評量學習表現。

(二)課程目的與教學目標

1. 以「葉子真有趣」為主題，提供學員動腦思考、動手操作，享受學習的繽紛樂活。
2. 以生活常見的葉子、花朵為素材，鼓勵學員發揮創意，拓印出美麗的作品。
3. 透過感官刺激，促使學員勾起過去記憶，分享生命故事。
4. 協助學員參與活動，分享作品，建立自信，拓展人際關係。
5. 藉由歌謠律動，引導學員動動手、動動腳，展現樂活精神。
6. 鼓勵學員發現問題，解決問題，以繪本故事實現自己的銀髮幻遊。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	葉子大集合	1.葉子的千姿百態 2.葉子的彩色世界 3.葉子作用與氣味	講述法、討論法、觀察法 1.認識葉子形狀、大小及顏色 2.能動腦思考，說出葉子的特徵與功能 3.能運用感官，嗅出葉子氣味
2	葉拓趣味多	1.葉子蠟筆拓印 2.葉子水彩轉印 3.葉子黏土化石	講述法、討論法、觀察法 1.運用雙手，養成動手做習慣 2.能觀察植物，學習創作 3.能利用不同素材完成作品
3	葉形創作	1.葉子新衣裳 2.葉子窗簾與書籤 3.落葉下的世界	講述法、討論法、觀察法 1.結合樂器使用，創新活動表現 2.引導學員想像，創新葉拓壓印畫 3.能敏銳觀察延伸情境，創作繪本表達故事

(四)課程內容特色

1. 單元一「葉子大集合」引領學員動腦思考，互相激盪，運用感官，連結記憶。
2. 單元二「葉拓趣味多」鼓勵學員運用雙手，從做中學，利用不同素材完成創作。
3. 單元三「葉形創作」設計情境，引導學員發現問題，透過觀察、分析、創意，延伸學習活動。



二、教學實施

(一)教學方法與技巧

1. 利用圖卡示範、討論、觀察及演練等方式，在課堂上交互實施，以收成效。
2. 運用多元教學方式，包括觀察、發表、合作、設計及看圖說故事等教學法。
3. 課程進行中隨時留意學員學習狀況，給予必要之協助與增強。
4. 可利用自我檢核或自我紀錄方式，提升學員解決問題的能力。

(二)教材選編

1. 精選繪本故事及藝術創作材料，使學員能體認動手創作並擁有夢想築夢。
2. 考量學員需求，編選簡單扼要與深入淺出之教材。
3. 利用工作分析法編選教材，以利學員進行操作及演練。

(三)教學資源

1. 相關書籍、作品、多媒體教材及藝術創作素材。
2. 音樂歌曲、節奏樂器及可供學員肢體活動之設施。
3. 設計情境、引導學員發揮思考，增進實作練習。

(四)學習評量方式

1. 依學員能力、經驗及需求，彈性運用多元評量方式包括口述、創作、觀察及演練。
2. 設計教學活動評量表，以「您可以」「您很棒」「您超棒」等級評量學員之學習表現。
3. 依據評量結果，改進教材、教法、引導學員進行聯想、回憶及創作。

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

為促進學員健康老化的學習目標，首應瞭解高齡者的學習特性及行為，盡量安排多采多姿的課程，並透過故事引導，提昇學員的自信及興趣。在師生互動上宜重視感情的聯繫，且在學習活動前必須親自示範，降低學員的壓力。鼓勵學員發表及分享，讓學員主動發掘個人經驗、理解他人，發展擴散思考與自主學習的表現。

(二)教學氛圍與班級文化

由於高齡者的學經驗背景及學習能力參差不齊，以致學習參與及動機不同，在教學上應依個別化差異訂定具順序性、層次性之學習目標，善用鷹架及提示策略，促其學習成就與自我實現。在學習評量及學員回饋，應考慮個體的學習特性，兼顧學習的過程與結果，強調自我比較，避免相互比較，以自我檢核或自評的方式，不過分強調分數與等

級，減少學員的挫敗感，並以支持及讚美的方式，獎勵學習成就的獲得。

(三)學員回饋

(無)

(四)其他補充資料

教案與評量表設計

教學活動 1

單元名稱：葉子大集合		教學時間：50 分鐘		
教學目標： 1.認識葉子形狀、大小及顏色 2.能動腦思考，說出葉子的特徵與功能 3.能運用感官，嗅出葉子氣味		情境安排： 1.蒐集各式各樣的葉子 2.準備枯葉及綠葉 3.瓶罐內各種香草葉片		
	教學活動	時間分配	評量方式	教學資源
準備活動	<p>一、引起動機</p> <p>1.老師將蒐集的樹葉放置在學員能看見的地方</p> <p>2.老師製作『葉』的剖面圖，有角層、表皮及氣孔，引起學員興趣</p> <p>二、情境說明</p> <p>1.老師以剖面圖介紹葉的形狀、大小及特徵</p> <p>2.老師說明罐內各種葉片的種類及可能的氣味</p>	10 分鐘	觀察	圖卡 落葉 香草葉片 瓶罐

	能完成簡單的分類與配對			
看一看·聞一聞	能分辨出各種葉片氣味的不同			
	能指認瓶罐內相對應的葉子			
	能說出葉子的新活動·如竹葉輕舟、樹葉接龍			

教學活動 2

單元名稱：葉拓趣味多		教學時間：100 分鐘		
教學目標： 1.運用雙手，養成動手做習慣 2.能觀察植物，學習創作 3.能利用不同素材完成作品		情境安排： 1.蒐集各種形狀及不同葉脈的樹葉 2.準備蠟筆、水彩、黏土、彩色筆、瓶蓋 3.準備美工文具(剪刀、膠水、白膠)		
	教學活動	時間分配	評量方式	教學資源
準備活動	一、老師以簡單的繪本故事引導：一陣神奇的風吹來，將一片片不同形狀、大小的葉子變成了鳥，展開了一段豐富的「人生」。落葉化鳥，聚而復散，有 人生寓意，引起學員的興趣 二、老師準備水彩、蠟筆、黏土等及各種不同形狀、大小的葉子	10 分鐘	觀察	繪本『葉子鳥』 落葉



發展活動	一、採集與發表 1.老師帶領學員到戶外採集一些綠葉與落葉 2.請學員發揮想像，可以利用葉子做那些創作？	15 分鐘	實作 觀察	蠟筆 水彩 圖畫紙
	二、動手做 (一)葉子拓印畫 1.請學員找找葉子的葉脈，並區分哪一面平滑？哪一面較粗？ 2.將較粗的那一面朝上，蒙著紙，用粉蠟筆拓印出來，並請學員發表拓印出來的葉子像甚麼？ 3.觀察葉子之後，也請學員看看自己的手掌，是不是也有大大小小粗細不一的紋路	15 分鐘	觀察 實作	
	(二)葉子蓋印畫 1.老師準備幾種葉脈不相同的葉子，並讓學員認識葉子的葉脈各有不同 2.請學員用水彩筆將顏料塗在葉脈清楚的那一面，然後蓋在圖畫紙上 3.利用彩色筆或水彩填上自己喜愛的造形，就是美麗的圖畫	20 分鐘	觀察 實作	
綜合活動	一、葉子化石 1.老師介紹化石的歷史及其成因 2.學員利用樹葉、黏土製作化石 3.將樹葉放置在黏土塊上施壓，呈現樹葉的身形痕跡，並鼓勵學員比較其異同	20 分鐘	實作 觀察	樹葉化石 黏土 樹枝 落葉 瓶蓋
	二、森林雕塑 1.請學員蒐集一些不同種類的蓋子、樹枝、葉子，石頭 2.將蓋子的內部朝上，用白膠將樹枝直立的黏住，再將樹葉、石頭貼上，佈置一座屬於自己的小森林 3.請學員分享作品，說說自己的森林空間裡還藏了甚麼秘密？	20 分鐘	實作 口述	

教學評量 2

活動名稱	評量項目	學習表現		
		您可以	您很棒	您超棒
樹葉拓印	能找出正確的葉脈，用蠟筆完成拓印畫			
	能正確地使用水彩用具			
	能區分葉脈的不同並完成蓋印畫			
葉子化石	能簡單描述化石的歷史及成因			
	能用黏土壓印，呈現葉子的形狀及紋路			
	能主動分享作品			
森林雕塑	能使用素材編織自己的森林王國			
	能主動分享作品的布置與特徵			
	能延伸思考，敘說森林還藏了什麼			

教學活動 3

單元名稱：葉形創作		教學時間：150 分鐘		
教學目標： 1.結合樂器使用，創新活動表現 2.引導學員想像，創新葉拓壓印畫 3.能敏銳觀察延伸情境，表達故事		情境安排： 1.蒐集大小葉子，製作葉子衣服、面具 2.準備樹葉、滾球、棉布及護貝機 3.引導學員觀察落葉下世界，創作繪本		
	教學活動	時間分配	評量方式	教學資源



準備活動	<p>一、老師準備荷花圖卡、節奏掛圖、響板、鈴鼓、歌曲錄音帶</p> <p>二、老師事先蒐集較大的葉片植物如荷葉、姑婆芋、麵包樹葉</p> <p>三、引導學員製作葉子衣服、樹葉面具、頭套、並貼上彩色紙條，使表情更活潑、生動</p>	30 分鐘	實作 觀察	圖卡 荷葉 麵包樹葉 姑婆芋 大垃圾袋
發展活動	<p>一、『荷葉與青蛙』音樂遊戲</p> <p>1.老師以豐富表情的聲音，略帶節奏引導學員唸唱『荷花荷花幾月開？』引起學習興趣</p> <p>2.請學員分別穿上葉子衣服、面具擔任角色扮演</p> <p>3.唸到「荷花開，有的紅，有的白，一朵一朵真可愛」，學員手搖鈴鼓，輕輕搖動，彷彿微風吹動</p> <p>4.唸到「小泥鰍，小草蝦．．．」，學員一邊拍響板一邊律動跳躍</p> <p>二、拓印創作</p> <p>1.請學員選擇幾種自己喜愛的樹葉或花朵</p> <p>2.將葉子及花朵布置在棉布上，排列成一個自己喜歡的圖形</p> <p>3.使用滾球輕揉，將葉片花朵拓印在棉布上，製成美麗的手巾或布簾</p> 	30 分鐘 30 分鐘	實作 觀察 實作 觀察	音樂帶 節奏圖 樂器 滾球 棉布 膠片 圖畫紙

綜合活動	<p>一、葉子卡片</p> <p>1.將剩餘的葉子洗淨、擦乾，並整平放在報紙上</p> <p>2.協助學員使用「乾燥法」或「書壓法」製作樹葉標本或草花卡片</p> <p>3.請學員可以記錄植物名稱、製作時間或題字內容護貝留存，也是一種很好的回憶!</p>	30 分鐘	實作 觀察	熨斗 護貝機 圖畫紙
	<p>二、繪本創作</p> <p>1.老師以『葉子鳥』『昆蟲迷宮』等繪本故事引導學員探索葉子下的世界</p> <p>2.老師以『動物躲躲藏』『你知道我在哪裡嗎?』歌謠為主題，引導學員結合生活經驗，以落葉枯枝為素材，學習創作「樹葉下有...?」故事書</p> <p>3.請學員自由繪畫喜愛的昆蟲如瓢蟲、蝸牛、螳螂等，並剪貼在畫冊上</p> <p>4.將先前製作好的樹葉標本黏貼在上，加上造形變化，就可以分享故事內容</p>	30 分鐘	實作 觀察	繪本『葉子鳥』、『昆蟲迷宮』 圖畫冊

教學評量 3

活動名稱	評量項目	學習表現		
		您可以	您很棒	您超棒
樂律動	能伸展肢體做出動作			
	能敲打節奏樂器			
	能隨著歌曲做動作			
拓印創作	能發揮想像力組合葉片圖形			
	能正確使用葉拓工具			
	能介紹作品與人分享			
繪本故事	能表達栽植的生活經驗			
	能獨自完成簡單的故事創作			
	能簡單的描述故事內容			



非樂齡中心組 編號 6

課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	林莉玲
課程名稱	玩「氣球」歡樂多
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2018-2019 年中山社區大學氣球講師 2018-2019 年瑠公國中氣球社團氣球講師 2018-2019 年大安區誠安里社區關懷據點氣球講師 2019 年 行天宮文教發展促進基金會問心書院 摺紙講師</p> <p>二、學經歷：</p> <p>1979-1982 年私立銘傳女子商業專科學校 國際貿易科畢業 1984-1986 年日本東京文化服裝學院 櫥窗陳列設計科畢業 2019 年 9 月~國立臺灣師範大學 社會教育與文化行政碩士在職專班 2013 年中華民國女童軍會訓練專員講師 2016 年台北市政府銀髮貴人講師 2017 年自癒力推廣暨社區種子講師 2017 年日本方塊踏步資格認定</p> <p>--社區關懷據點(政慧基金會、展翔、大安區誠安里、濟世功德會) 氣球教學</p> <p>--中華民國台灣自閉症總會氣球教學</p> <p>--中山區長壽俱樂部長青班氣球教學</p> <p>--法鼓山(農禪寺、雲來寺、中山精舍、新店...)長青班 氣球教學</p> <p>--文山區妙妙屋親子園氣球教學</p> <p>--中正社區大學氣球教學</p> <p>--大同社區大學氣球教學</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>林莉玲 (1990)。《巧妙包裝》。台北市：美璟。(附件 6)</p>

林莉玲 (2007) 。《摺實用性紙盒》。台北市：棋茵。
林莉玲 (2008) 。《方塊巾打結環保包》。台北市：棋茵。
林莉玲 (2008) 。《紙摺手提袋》。台北市：棋茵。
林莉玲 (2009) 。《禮物盒簡單摺》。台北市：棋茵。
林莉玲 (2009) 。《摺萬用小禮袋》。台北市：棋茵。

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

1. 運用氣球來做運動和遊戲促進身心健康：

面對高齡化社會，為了提倡終身學習，吸引中高齡民眾參與學習，課程設計的巧思和趣味是不可或缺的。透過氣球課程帶領學員創意學習，不僅能引發並滿足其精神上的求知熱情，也由於在過程中的手腦並用，對身心健康上相當有助益。

2. 學會簡單氣球造型豐富生活。

一般大眾對氣球教學的認知，普遍侷限於氣球造型技巧的學習，然而對於樂齡者學員而言，氣球無非是一種「藝術療癒」的媒介，經由身心的訓練、遊戲玩樂，可作為邁向成功老化的學習管道。另外，從過往的教學經驗，我認為面對滿懷興趣、願意來學習的學員，作為老師，應該抱持「五心」來教導：用心、耐心、愛心、歡心和誠心，對自己亦是學習態度的訓練和培養，與學員建立親切互動也是很重要的。在教學相長的過程中，除了教導學員，也會從學員身上得到更多的靈感和創作能量。

(二)課程目的與教學目標

自己多年前的教學對象，主要是年輕族群或小朋友的親子互動氣球活動，近年來在社區大學授課，學員的年齡層逐漸擴至更高年齡，特別是受邀至許多社區關懷據點和長青班進行教學，進而思索氣球教學課程必須要有的調整。對於中高齡學員，教學方式必須融入更多的手腳活動元素，不再是單純專攻氣球造型的技巧，而氣球本身繽紛的色彩，使人看了心情就相當愉悅，總是能帶來課堂上歡樂的氣氛。因此，我認為對於樂齡課程有以下的設計構思：

1. 藉由氣球活動學員的筋骨，增進身心健康。
2. 學員在習得氣球造型技巧後，除了可以當作休閒娛樂自娛，亦能夠運用有相當功力的氣球造型技巧，充分發揮於鄰里的康樂會場，或是參與公益性的助人活



動，達成學以致用。

有效的教學目標，即是要針對依照人地事時物來思考：「(人)對象是誰?」、「(地)在哪裡教學?」、「(事)要教甚麼?」、「(時)何時要教?」、「(物)如何教?來做為教學目標」。故氣球課程教學有下列五項具體目標：

1. 動靜皆宜：課程中穿插靜態和動態的內容互相搭配，引起學員學習興趣。
2. 學以致用：藉由參與社區或公益活動，帶領學生領會氣球魅力。
3. 簡單實用：氣球學習沒有年齡層之分，著重簡單實用的造型教學
4. 增進信心：習得氣球的各種變化造型，增強學員對自己的自信心。
5. 歡樂心情：結交共同興趣的好友，讓氣球帶來更多歡樂。

(三)課程內容

1. 氣球材料特色： 很安全、成本低、重量輕、塑性強、創意多
2. 氣球課程特色： 每堂課程分為兩大部分
 - (1)動態的： 動一動，活動身體
 - (2)靜態的： 做一做，簡單造型

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	捏捏氣球 --- 手指關節運動	氣球材料與工具介紹，氣球種類，氣球用途，打氣練習、氣球的魅力。 ◆完成品：蘋果籃、貴賓狗	講授法、實作法、示範練習 左右手交換捏氣球練手指間力氣
2	滾滾氣球 --- 彎腰運動	基本結法(單結、環泡運用)。 ◆完成品：劍、玩具槍、三葉草	講授法、實作法、示範練習 用單手將氣球從小腿處滾到胸前，左右手可以交換滾動
3	雙腳夾氣球 --- 大腿肌肉運動	不同氣球形狀的組合 ◆完成品：蜻蜓變化、熱帶魚	講授法、實作法、示範練習 坐姿做各種調整夾氣球
4	顏色對對碰 --- 色彩反應度	認識卡通~在氣球上畫表情 ◆完成品：兔兔、皮卡丘	講授法、實作法、示範練習 每人雙手拿不同顏色氣球，老師說出顏色就要

			手舉起來
5	氣球甜甜圈 --- 雙手前後 左右動	運用在布置上的花朵 ◆完成品：氣球花、五瓣花	講授法、實作法、示範 練習 將氣球繞一個圈，雙手 拿著，伸展身體
6	拍打氣球 --- 手眼協調	運用氣球圓球造型做簡單布置 ◆完成品：氣球矮柱的整體造型布置	講授法、實作法、示範 練習 每人持一個氣球球拍， 往上拍打圓球
7	數字加減 ---- 訓練數字計算	愛心氣球造型變化 ◆完成品：愛心棒、氣球花組合	講授法、實作法、示範 練習 在氣球上寫一些數字， 例如：老師說出一個數 字3，那就要挑出兩顆氣 球球上面寫出的數字， 無論是用加或減必須要 是3
8	顏色調色盤 ---- 認識顏色 視覺	自由變化作特殊的氣球帽 ◆完成品：小丑帽、蝸牛帽	講授法、實作法、示範 練習 氣球有各種顏色，如果 老師說灰色，就要找出 黑色和白色

※註 1.以上八單元，課程內容會依上課時間和學員人數多寡進度而有所調整。

※註 2.如果上課日期接近節慶活動，課程會調整製作節慶性的氣球造型活動。

※註 3.節慶性特殊課程：如中秋節、萬聖節、聖誕節、新年、情人節、端午節、母親節...等。

(四)課程內容特色

氣球課程兼具用心、用腦、用眼、用耳、用手的學習

1.用心學習：希望能帶著一顆歡樂的心來教室，氣球帶給人們就是視覺的喜悅。讓學員都能用歡笑來上課。

2.用腦學習：藉由各種動態的肢體運用來活化大腦，也促進人與人之間的互動，走



出門來到課堂學習，就能促進身心活躍。

- 3.用眼學習：訓練學員們專注的眼神，接受視覺的享受，必定能讓身心愉悅。
- 4.用耳學習：對於有些學員會害怕氣球，如何排除恐懼心理，其實氣球破的聲音，只是短暫的不適應，或是不熟練引起的，透過循序漸進引導和多次練習，讓學員都能和氣球做好朋友，不害怕氣球聲音。
- 5.用手學習：動動手，活動手指間的神奇力量，自然會引發出一雙手也能折出氣球造型的驚喜。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

1.動態~動一動，活動身體

- (1)準備氣球：先到的學員，大家一起氣球打氣，製造出歡樂的氣球氣氛。
- (2)老師示範：先示範遊戲方法。
- (3)角色變換：學員熟悉後，由學員來主持遊戲出題。
- (4)創意玩法：讓學員思考可以創造出不同的玩法。
- (5)互相交流：讓學員彼此分享互動的心得。

2.靜態~做一做，玩造型

- (1)每個步驟會分段落，老師示範實際操作，讓學員跟著一步一步做。
- (2)協助作筆記和記憶：完成作品後，會將步驟作法分析讓學員做筆記。回家後也可以邊看筆記邊做。
- (3)反覆練習：在教室裡，跟著老師做完一件作品後，也讓學員能自己練習做同樣的第二個作品。
- (4)遇到困難立刻解決，熟能生巧，反覆練習，必定學會的。
- (5)啟發學員創作性學習：隨時調整教學進度，提供多樣性教材，照顧學員的個別差異。

3.採用「3C」的方法來教導學員來學習： Copy → Change → Create：

- (1)Copy (複製) 剛開始氣球學習就是先複製老師所教的造型。
- (2)Change (變化) →等基本熟練後，可以自己改變一下氣球顏色與部分造型。
- (3)Creat(創意)→最後自己可以創作出想要做的氣球造型與活動布置。

4.有系統與流程地來教學：

- (1)教學前(材料分析、準備教材、事先示範演練)

- (2)教學中(建立學員的學習信心、進行要素度適中、不斷的檢查學員是否跟上進度)
- (3)教學後(善用學員發問技巧與討論，並能夠讓學員自己練習可以獨力完成一件造型)
- (4)課程中控制時間，控制內容，控制難易度也是一個技巧的運用。

(二)教材選編

鼓勵學員能上網多看一些氣球作品或是影片，也會提供一些氣球作品相片讓學員欣賞一些國內外作品，增進技巧和藝術美感的學習。

(三)教學資源

- 1.資源：(1)參考國內外網路(2)自己創作發想(3)教學經驗累積
- 2.活動：如有社區活動也盡量鼓勵參與活動加強學習。公益活動也是一種學習。

(四)學習評量方式

- 1.評量：出席 40% + 學習態度 40% + 參與活動 20
- 2.製作學習卡：鼓勵學員來上課，學習卡積點數，課程結束後會有小獎品兌換。範例：

氣球課程 學習紀錄卡(xx 樂齡學習中心)					學員：林小美
單元	日期	出席	動態~動一動	靜態~完成品	【參與氣球活動】
1	9/2	😊	😊	😊😊	9/13 😊
2	9/9	😊	😊	😊	
3	9/16	😊	😊		
4	9/23			😊	
5	9/30	😊	😊		
6	10/7				
7	10/14	😊		😊	
8	10/21	😊	😊		

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

- 1.建立群組：建立師生 Line 群組互動和課程聯絡用途，老師也提供一些有關氣球訊息給學員參考。(群組的約法三章也必須要遵守，不貼一些不相關的文章或有關政治、宗教、或個人言論主觀留言。)
- 2.學習動機：隨時提高學員的學習動機，有鄰里活動互相支援參與。



3.發揮所能：鼓勵學員發揮所學技能創作出不同的造型。

4.LINE 上輔導：老師和學員之間有問必答，

(二)教學氛圍與班級文化

1.營造出和諧歡笑的班級氣氛

(1)以親切和善的表情和口吻增加和學生互動。

(2)能以幽默、活潑有趣帶動班級輕鬆愉快氣氛。

(3)教師以友善、溫馨、接納、關懷的心來上課，讓學員感受到老師的教學態度。

2.教室氣氛是歡樂的輕鬆地

(1)依教學活動動態靜態的類型、安排學生座位。人數多時以分組方式座位。

(2)配合教學和節慶，呈現一些有趣的氣球布置造型分享。

(3)完成作品後，能充分讓學員拍照並且展示分享。

3.以學習卡積分點數鼓勵學習

(1)發放學習卡積分點數

(2)常常用讚美來表揚學員

(3)建立上課次序管理，選班長和副班長以協助老師教學管理。

4.學期成果展

(1)給每一組一個氣球布置主題，分組創作整體布置。

(2)學期結束舉辦歡樂氣球趴，裝扮自己或氣球裝飾教室。

(三)學員回饋

課程結束後會設計問卷，也就是課程滿意度的調查給學員，了解課程上的反應如何。針對有關一些活動規劃、講師教學、班級氣氛、學員整體的收穫、活動服務的配合度來設計問卷。並且事後做學習活動滿意度統計表分析。例如：(問卷範例)

1.整體而言，講師的授課內容引起學員有趣？

2.整體而言，本活動提供各種課程符合我的需要？

3.整體而言，我對於講師整體授課方式與內容滿意？

4.整體而言，我對於班上氣氛滿意？

5.整體而言，我對氣球學習後是否收穫良多？

6.整體而言，我對於整個課程豐富實用感到滿意？

7.整體而言，上課時段的安排是否適當？

8.最後~~寫下您對課程的其他意見或講師需要改進之處？

(四)其他補充資料

(無)



非樂齡中心組 編號 7

課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	邱資惠
課程名稱	手機影片編輯--讓相片動起來！
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2013 年-至今，台北市公務人員訓練處，影片剪輯研習班(助教)</p> <p>2015 年-至今，國立空中大學健康家庭研究中心志工(證件如附)</p> <p>2015 年-至今，環保署環境教育人員認證</p> <p>2017 年-至今，國立臺灣師範大學社會教育學系社會教育與文化行政碩士在職專班研究生</p> <p>2018 年-至今，教育部家庭教育專業人員</p> <p>2019 年-至今，財團法人佛教蓮花基金會安寧志工</p> <p>2019 年 台北市社會局專業志工銀髮貴人</p> <p>2019 年 中華民國遊戲教育協會，環境桌遊教學引導師</p> <p>二、學經歷：</p> <p>2015 年至今，環保署環境教育人員認證(104EP603038) (證件如附)</p> <p>2017 年-至今，國立臺灣師範大學社會教育學系社會教育與文化行政碩士在職專班</p> <p>2018 年-至今，教育部家庭教育專業人員(台家專證字第 0002275 號)</p> <p>2019 年 台北市社會局專業志工銀髮貴人</p> <p>2019 年中華民國遊戲教育協會，環境桌遊教學引導師(初級)</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>(無)</p>

一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

長者能經由利用手機免費 APP 自編影片的製作及分享，提升自我信心及增進人際交流。

(二)課程目的與教學目標

1. 課程目的：

- (1)具有價值感的學習：學員學到的技能，是能展現自我價值，同時還能協助別人，是無價的能力養成。
- (2)符合長者認知及需求：依長者熟悉使用的手機來操作，在既有的認知能力上來加成能力，依個人對影片產出要求(不同的相片/音樂/文字)來學習。
- (3)引發長者自願學習動機：在簡單速成的基礎上學習，引發長者內心積極的學習動機，並經由模仿來創新，達成個人化的作品。

2. 教學目標：

- (1)清晰架構及課程內容，教學者將影片編輯化繁為簡，以清晰架構來說明，課程內容佐以影片及課堂練習為主。
- (2)學員能自行產出作品，並符合不同作品需求及多樣化的學習歷程。
- (3)依長者需求做出不同教學指導及符合其能力，將所學融入生活中應用。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	影片元素一： 影像	1.介紹影片組成三元素 2.影像拍攝及編修重點 3.手機 APP 下載	1.影片欣賞 2.示範教學 3.實作演練與相互檢核
2	影片元素二： 音樂	1.從 GOOGLE 找尋喜歡的背景音樂 2.學習從 YOUTUBE 下載音樂或歌曲 3.音樂的運用及版權注意	1.示範教學 2.實作演練 3.講述討論
3	影片元素三： 文字	1.文字輸入法介紹 2.美術字型顏色變化 3.影片標題設計	1.口頭講述 2.影片欣賞 3.示範教學與實作演練
4	影片產出：相 片秀	1.運用 APP 模組產出影片 2.創新影片 3.成果發表	1.影片欣賞 2.成果示範 3.口頭評述、同儕回饋

(四)課程內容特色

1. 依學員個人需求教學，並指導不同手機機能設定及使用。
2. 課程由淺至深無壓力，使用 APP 係免費使用，不增加額外學習費用支出。
3. 每次上課均能有產出作品，課後能與同學家人一起分享，增進學習動機。



4. 課前利用 LINE 群組提出學習困難及特別要求，與課間協助解決問題。
5. 教學者每次依教學進度製作影片分享，讓學員能有所依循，並產出個人特色之作品。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

1. POWERPOINT 簡報教學
2. 相關影片輔以說明
3. 上課實作及疑難雜症處理。
4. 課前提問，課間解決問題，課後分享。

(二)教材選編

1. 電腦影片編輯--MOVIEMAKER
2. 手機影片編輯--小影 APP
3. 公務人員訓練處影片編輯課程

(三)教學資源

1. YOUTUBE 相關影片
2. 自編教材

(四)學習評量方式

1. 上課實作
2. 課後指定作業
3. 群組發問及回饋

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

1. 師生間以輕鬆學習的心情交流，學習素材多來自長者自拍之影像，也能提供長者訴說家族或朋友間的活動交流。
2. 因手機種類的分歧，需要個別指導的時段，所以彼此能有緊密教與學的交流。

(二)教學氛圍與班級文化

1. 長者們對教學者十分尊重，對於教授之內容亦認真學習。遇有不懂困惑，或是相互討論，也不吝提問解惑。
2. 教學者對於長者提出之要求，盡力協助達成，也為他們的積極求知學習態度，感到十分敬佩。

(三)學員回饋

1. 學生可以利用 LINE 群組提出學習困難及特別要求，師生間以輕鬆學習的心情交流，並且當學生在群組發問時，老師都會回饋。幫學生們處理各種疑難雜症。
2. 有課堂實作(自拍練習)，幫助學生將所學融入生活中應用相互問候。

(四)其他補充資料

圖一 108-暑期 8 次/土城區樂齡學習中心·手機影片編輯·學員人數 22 人



圖二 20190108/空大樂齡大學自主課程·生命故事分享·學員人數 12 人



圖三 20181030/空大樂齡大學自主課程·家庭旅遊的規劃與經驗分享·學員人數 16 人



圖四 20170913/大安區關懷據點樂齡課程·樂齡採訪書寫技巧·學員人數 25 人



圖五 20170906/大安區關懷據點樂齡課程·志工路上你和我·學員人數 25 人



圖六 公務人員訓練處·影片剪輯研習班(助教)





圖七 環境教育課程



圖八 桌遊教育課程：國立空中大學·親子桌遊歡樂趴



圖九 講師自編教材



圖十 講師自編教材內容





非樂齡中心組 編號 8

課程類別	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 自主課程 <input type="checkbox"/> 貢獻服務課程 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合課程 (跨類別之融合創新課程)
任課教師	張麗英
課程名稱	留味_家的餐桌美味
教師相關學經歷	<p>一、現職：</p> <p>2016 年迄今，國立臺灣師範大學社會教育系成人組碩士研究生。 2019 年樂齡學習核心課程規劃師培訓進入教學實踐及觀摩階段。 2019 年受聘擔任臺北市監理所高齡者交通安全宣導路老師。 2018 年迄今，教育部高齡自主學習團體帶領人之核心幹部成員。</p> <p>二、學經歷：</p> <p>2016 年迄今，國立臺灣師範大學社會教育系成人組碩士研究生。 2001-2006 年，國立中山大學管理學院人力資源管理研究所碩士。 2018 年，臺北市政府社會局 107 年臺北市社區發展工作基礎培訓研習結業。 2018 年，交通部 107 年度高齡者交通安全教育路老師培訓初階培訓。 2016 年，臺灣芯福里情緒教育推廣會 EQ 教育督導資格合格認證。</p> <p>三、相關著作或作品成果：</p> <p>2019 年，宜蘭中興社區樂齡核心課程實踐「回味_家的餐桌美味」。 2019 年，國立高雄師範大學「成人教與學再思考論壇」學術研討會共同發表論文，「國小志工媽媽創業增能學習方案規劃之研究_社會改革教學觀點」。 2018 年，高齡者交通安全教育路老師實際講達 150 人次(含四場次偏鄉)。 2018 年，臺北市松山區慈祐里高齡自主學習_樂(齡)樂(活)棒共學團二期(2018 年 7 月至 12 月)之部份課程講師及核心幹部成員。</p>



一、課程設計

(一)課程類別及教學理念說明

我知道「愛」的調味料，讓家菜味更美味~

「這是妳跟妳兒子最愛吃的粽子，他最喜歡這個味道。」76歲阿媽包好粽子送給媳婦及孫子的傳承味道。從外地回家晚餐的兒子，對著桌上飄著香味一鍋香菇雞湯，享受著母愛的暖胃滋味，以鍋底朝天方式表達對媽媽愛感謝。

黃昏時分，樓下飄來陣陣菜香味，穿插著媽媽們喊著小孩回家起落不斷的聲音，社區瀰漫著家家愛的家常味，獨居的爺奶們坐在餐桌前，品嚐著五個感官對於兒孫不見時的回味，相聚時餐桌的留味！

隨著時間的推延，家人相互記憶中，堆疊著由誕生聚喜、成長別愁和死別孤寂的各種思家鄉愁滋味，以及相遇時對於想要時間停留永不分離的懸念。由於現代的人際關係日漸疏淺，我相信我們將一起的探索體驗每家獨特的喜好及品味故事，組成了社區獨特的生活記憶，經由探索後，我們將會產生對「家及社區」有著不同以往的認知，進而調動著「我們」對原生家庭的情感束縛鬆馳，學習合作並用行動來改善原有態度，讓我們的社區樣貌變得更獨特、令居民們願意一起行動留味記錄，用愛傳味給後代承續著美好生活。

用愛傳香，把愛元素記錄及傳承下來

我相信家常美味的記憶是串成社區的美食地圖主要元素，每個元素都是用愛來調味傳香，讓我們每堂課利用教具活動暖身，及繪本、短文、個人實際經驗示範或網路語音短片等工具為學習文本，經由正向心理等理論植入課程及分組對話中，透過踩踏觀察、體驗記錄、手作記錄分享，以及學習期中、期末的餐桌家菜分享及共創社區地圖活動的合作學習下，在每次課程小組討論對話中反思看見彼此美好及關係連結，進而達到人際交流互動，在彼此相互尊重態度下，將家傳美味集結成為社區的美食傳承寶典。

結合在地食材與家味串聯，共創社區在地的留味滋味

每周三小時八次課程，我相信以「愛」為調味料能讓家常菜增添色香味，也能讓社區增添特色。故我們在每次課程除探索體驗自家傳味故事，也能學習同理、尊重在地獨特美食故事中的人事物。利用小組對話及討論，學習轉化改善親子關係，追求與居民關係和諧連結進而合作。最後我們透過各家家常美味生活經驗的覺察，增強「家與社區」經由走踏、體驗及獨自手作或集體創作，激盪出可傳承含有「在地食材與家味」的【社區夢想食光地景】圖。

(二)課程目的與教學目標

- 1.探索「家」的美味記憶及傳承，延伸「家庭」及「社區」愛。
- 2.閱讀各家獨特的餐桌家常菜故事，由對話中學習同理及包容態度。
- 3.藉由踩踏探索及美食體驗，看見彼此美好及關係連結。
- 4.運用記錄及合作創作留存傳承，建立「家與社區」的生活記憶。

(三)課程內容

序號	單元主題	單元內容	教學方法及重點說明
1	回味：家的餐桌美味	<ol style="list-style-type: none"> 1.自我介紹，學員需求調查。 2.破冰暖身：桌遊遊戲引導分組，促進學習動機、對話。 3.閱讀繪本 PPT：「媽媽的一碗湯」，了解母愛的調味料含有傳承意義。 4.閱讀短片：《傳味》台語版，圖片及資料來源： https://www.youtube.com/watch?v=Lo0BnsCtPRo 5.探討阿媽代間親子關係與「家」常菜的美味關聯。 6.小組討論：邀請各組對話及分享餐桌上的傳家美味。 7.手作：「家」的回味，記錄家常美味。 8.作業說明：社區美味觀察及資料蒐集，可結合相片、DM 及手機(後續作業均可採用)。 	<p>講述法、團體討論法 活動設計：自我介紹、閱讀視聽、小組討論、手作分享、觀察及體驗實作。</p>



2	留味：社區 美味觀察	<p>1. 閱讀短片：《民生社區媽媽味手路菜》。 資源來源：https://www.youtube.com/watch?v=eYH9l7Lr7ts</p> <p>2. 家常菜廚房與社區美食連結，透過生活飲食互動觀察到人際關係連結，並提昇觀察美食元素的能力。</p> <p>3. 小組討論：在地「社區」美味的觀察及體驗回味，分享對話及了解社區主要美食分佈，增進家及社區連結。</p> <p>4. 手作：分享社區美味觀察記錄。</p> <p>5. 作業說明：「個人」的美味觀察及記錄。</p>	<p>講述法、團體討論法 活動設計：閱讀視聽、 小組討論、手作分享、觀 察及體驗實作。</p> <p>理論運用：人際交 流溝通法、正向心理 學。</p>
3	分享：愛的調 味料	<p>1. 小組討論：分享「個人」的美味觀察故事及記錄，經由對話了解的家味不同調味元素。</p> <p>2. 閱讀三個極短片： (1) 短片《難忘家中美味》。資料來源： https://www.youtube.com/watch?v=7t0DIUh6w1l (2) 短片《佳香潤餅捲 民生社區的懷舊美食小點》。資料來源：https://www.youtube.com/watch?v=og8lsH3B3I8 (3) 短片《天天吃好料_新店三民路潤餅捲 濃濃的人情美味》。資料來源： https://www.youtube.com/watch?v=iuN_0QcQED0</p> <p>3. 描述「遊子」對家味的思念、社區美</p>	<p>講述法、團體討論法 活動設計： 小組討論、閱讀視聽、手 作分享、觀察及體驗實 作。</p> <p>理論運用：人際交 流溝通、同理心。</p>

		<p>味提供解家愁的念想，探究家常味與社區美味不同連又連結關係，並能同理遊子思鄉的態度。</p> <p>4.手作：分享「個人」與社區美味觀察記錄。</p> <p>5.作業說明：期中小總結_餐桌分享「難忘的家中美味」</p> <p>6.難忘的「家」中美味的觀察及記錄</p> <p>7.下次課程中備一道家傳菜_如涼拌菜四人份，並自備環保餐具。</p>	
4	味味相傳：一菜一故事	<p>1.小組討論：分享一道難忘的「家」中美味，並用故事來說明「愛」元素傳承的觀察及記錄。</p> <p>2.閱讀短片：《難忘的家中美味/這群人演出》。資料來源：https://www.youtube.com/watch?v=XM0owDwmLkk</p> <p>3.由短片文本促進「家」味不同觀點、經對話、了解及親子溝通方式。設身處地理解而促進親子和諧。</p> <p>4.作業說明：「社區」菜市觀察及記錄。</p>	<p>講述法、團體討論法 活動設計：小組餐桌美食故事分享、閱讀視聽、觀察及體驗實作。</p> <p>理論運用：人際交流溝通、同理心。</p>
5	探索：家與社區留味	<p>1.閱讀繪本 ppt：「菜市_畫家帶你逛菜市」探討人際關係日漸疏淺的現代，分享觀察因家味而連結菜市觀察人際互動記錄。</p> <p>2.小組討論：「家」與「社區」的獨特食材了解，故家常味會因在地食材不同而轉變的觀察及綜合討論，提昇在地連結意識。</p> <p>3.手作：分享「家」與「社區」的獨特食材元素觀察記錄。</p>	<p>講述法、團體討論法 活動設計：閱讀視聽、小組討論、手作分享、觀察及體驗實作。</p> <p>理論運用：人際交流溝通、正向心理學。</p>



		4.作業說明：「美味」美的觀察及記錄。	
6	欣賞：美味的藝術	<p>1.閱讀文本 PPT：「極品握壽司：美形、美色與美味的極致藝術」圖片欣賞，了解食的歷史淵源、食材器皿種類、刀工技術、材料醃製與製作手法等，用簡潔文字與精美照片忠實呈現美味藝術(資料來源：http://www.cite.com.tw/book?id=44981)。</p> <p>2.閱讀影片：《味道云南》第6集 乾坤小鮮—記憶的"小菜飯"資料來源 https://www.youtube.com/watch?v=7Blc1eSj9DI 雲南人喜歡用"小菜飯"這個稱謂來區別大酒大肉、山珍海味的盛宴，"小菜飯"其实就是家常飯菜的意思。</p> <p>3.小組討論：「美味」食材的獨特性觀察及記錄、不同觀點綜合討論，增加對家常菜觀察能力及覺察家人及社區情感連結。</p> <p>4.手作：分享在地「美味」食材的獨特性元素。</p> <p>5.作業說明：設計【社區夢想食光地景】圖的資料蒐集。</p>	<p>講述法、團體討論法 活動設計： 閱讀視聽、小組討論、手作分享、觀察及體驗實作。</p> <p>理論運用：人際交流溝通、美學藝術素養、正向心理學。</p>
7	設計：按圖索驥社區美食光	<p>1.閱讀繪本 ppt：「夜市_畫家帶你逛夜市」探討夜晚來臨時，社區樣貌與居民生活食光留味記錄。</p> <p>2.小組討論：運用美食同理心為社區設計獨有「夢想食光」的集體創作發想。</p>	<p>講述法、團體討論法 活動設計：閱讀視聽、小組討論、集體手作分享、觀察及體驗實作。</p>



		<p>3.集體手作：為社區【社區夢想食光地景】圖發想並製作草圖，延伸討論社區夢想美食地圖故事，由個人單打獨作轉為合作創作的學習態度。</p> <p>4.作業說明：【社區夢想食光地景】圖」草稿落實資料蒐集。</p>	<p>理論運用：人際交流溝通、正向心理學。</p>
8	共築：夢想食光	<p>1.閱讀短片：《民生社區隱藏/必吃推薦巷弄美食-by Ryan Tv》。資料來源：https://www.youtube.com/watch?v=UInM8Na3FSw 提昇對社區美味的敘說能力。</p> <p>2.小組發表：小組的【社區夢想食光地景】圖及社區美食故事完成及發表，達成家庭與社區的傳承及共生共榮的美好生活目標連結。</p> <p>3.回顧：「留味_家的餐桌美味」由家的餐桌與含有「在地食材與家味」的社區夢想餐桌課程回顧及分享。</p>	<p>活動設計：閱讀視聽、集體手作及作品成果發表。</p> <p>理論運用：人際交流溝通、正向心理學。</p>

(四)課程內容特色

經由愛的調味，每個家都有自己的美味食光，因而我們將學習用愛的觀察探索回味、體驗愛的元素留味記錄，同心協力以愛傳味給家及社區，故我們將會有下列課程效益。

- 1.人際關係：同理溝通進步、人際互動增加、增強尊重包容態度。
- 2.心靈成長：活化美學美味記憶力、觀察能力及分享的自信心提升、正向思考能力增進。
- 3.社會參與：走入社區探索、增加合作學習能力、【社區夢想食光地景】成果分享。

二、教學實施

(一)教學方法與技巧

- 1.運用不同教具設計暖身活動，在互動中強化人際連結。
- 2.閱讀繪本、影片、個人經驗等學習文本，引導議題討論，促進對話及分享。
- 3.以人際交流溝通、美學藝術素養、正向心理學理論融入課程，在共學歷程中學習



同理及尊重態度，對美學生活增加覺察及自信。

- 4.踏踩、體驗「家及社區」美食故事，並用記錄及行動讓社區樣貌變得更獨特。
- 5.運用餐桌家菜分享及共創社區地圖活動的合作學習，將家傳美味集結成為社區的美食傳承寶典，以愛來回味留味。

(二)教材選編

- 1.每周 1 次 3 小時，總計 24 小時八次課程。於第四次課程舉行「分享」美味活第八課課程舉行合作成果發表。
- 2.運用以「家中餐桌」教具設計暖身活動，營造現場歡樂互動及活潑氛圍。
- 3.自製繪本 PPT、網路語音短片、個人經歷示範或短文等文本，在不同主題對話中，分享彼此家常菜美味及美學的生活經驗故事。
- 4.在小組討論中，讓彼此美好生活經驗相互分享及學習，由相互了解而同理、尊重他人，改變原有態度，讓生活更美好。
- 5.結合以社區踩踏及體驗為回家作業，並在課程中將記錄做為分組分享依據，達到個人「家與社區」連結。
- 6.經由共同學習、觀察、體驗、蒐集關於家常美食資料，使居民實際走入社區，將舊有記憶活化，共同創作出居民想要傳承的【社區夢想食光地景】圖。

(三)教學資源

- 1.教材及教具
- 2.自製 PPT 教學影片
- 3.投影機、電腦
- 4.捏塑工具
- 5.參考樣品
- 6.自製成品底稿
- 7.各式家常菜或餐廳菜色廣告宣傳單
- 8.剪刀
- 9.膠水或口紅膠
- 10.紙膠帶
- 11.全開彩色紙(成果發表用)
- 12.彩色筆

(四)學習評量方式

- 1.講師於課程中除透過觀察學員的學習態度、對教材學習的反應來了解整個課程的學習成效外，並於課程學習後的部份學員訪談或學習心得分享等進行簡易性評量。
- 2.透過期末總結性評量內設計含有對教材學習難易度、教師表達了解、單元喜愛及印象深刻的滿意度調查勾選，以及未來課程希望增減的項目文字描述等，讓講師能瞭解樂齡學習者的學習成效、後續課程修改方向及持續學習的意願。
- 3.以鼓勵分享及相互補充的發言次數彈性統計方式代替制式僵固性分數評比。

三、班級經營與教學成果

(一)師生互動與學員輔導

- 1.師生互動：利用教材、教具做知識、個人及學員經驗討論及分享，除團體教學示

範、並做鼓勵學員相互欣賞及學習，增加學員、教師及教材的聯結性。

圖一 宜蘭中興社區課程代間相見歡



圖二 課程活動進行



圖三 團體討論

圖四 影片欣賞



圖五

圖六





圖七 教具互動遊戲



圖八 教具互動遊戲_分組操作



- 2.學員輔導：高齡學習者的自主性及自發性學習程度不一樣，除團體示範教學外，隨時觀察針對有需要的學員做個別輔導，增加學員的自信心。

(二)教學氛圍與班級文化

- 1.強調課程學習中每位學員都是平等、快樂、尊重、有同理心的夥伴關係。
- 2.在團體中愛自己、主動幫助夥伴，讓我們的學習空間有愛及信任的氛圍。
- 3.講師的角色不再是單向式的教學權威者，而是具有引導、鼓勵、傾聽的相互學習成長的同學夥伴關係角色。
- 4.對於具有自主、自信及願意與人分享特性的學員，邀請為課程助理小幫手。

(三)學員回饋

- 1.學員經過每次的教具設計遊戲促進小組及團體互動，又課程後可以應用所學與家人做情感交流，增進親子感情。回家指定項目作業的有目的性踩踏觀察過程中可與家人、學員及社區做人際關係連結，讓學習更多元、趣味及探索性。
- 2.個人最感動於在課程的結束後，有些大姐們若與今日的課程議題而引發同感願意分享私密時，雖是她們個人過往的經驗，我願意真心傾聽並同理與她們對話，感謝她們對我的信任及肯定，而最大的回饋則是在她們的鼓勵及詢問下次開課的同時，就已代表對我課程最大肯定。

(四)其他補充資料

為瞭解自己的教學觀點、及教材課程內容是否能與學員之間達到良好的學習成效與進度，每次課程後將撰寫教學日誌及錄音、照像(課程前將徵詢學員同意及同意書填寫)，對每個下次課程學習規劃將依上次課程做課程內容調整，以期能達到學員樂於自主學習、增能自信及快樂學習的人際連結。