

## 肆、學期課程表

開南大學 115 學年度【第一學期】樂齡大學課程表 115.09

| 週次 | 日期       | 時間          | 授課地點        | 課程名稱                        | 授課老師 |
|----|----------|-------------|-------------|-----------------------------|------|
| 1  | 09/14(一) |             |             |                             |      |
|    | 09/15(二) |             |             |                             |      |
|    | 09/16(三) |             |             |                             |      |
|    | 09/17(四) | 10:10~12:00 | B519        | 樂齡大學新生活 01<br>(含開學典禮)       | 林慧貞  |
|    | 09/18(五) |             |             |                             |      |
| 2  | 09/21(一) |             |             |                             |      |
|    | 09/22(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房    | 體適能肌力訓練課程 01<br>(A)- (外加課程) | 余祖丞  |
|    | 09/23(三) | 10:10~12:00 | B519        | 樂齡食安守護 01                   | 江明倫  |
|    | 09/24(四) | 10:10~12:00 | B519        | 生活攝影與拍照 01                  | 趙哲聖  |
|    | 09/25(五) | 中秋節放假       |             |                             |      |
| 3  | 09/28(一) | 教師節放假       |             |                             |      |
|    | 09/29(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房    | 體適能肌力訓練課程 02<br>(B)- (外加課程) | 余祖丞  |
|    | 09/30(三) | 10:10~12:00 | B519        | 樂齡食安守護 02                   | 江明倫  |
|    | 10/01(四) | 10:10~12:00 | B519        | 生活攝影與拍照 02                  | 趙哲聖  |
|    | 10/02(五) |             |             |                             |      |
| 4  | 10/05(一) |             |             |                             |      |
|    | 10/06(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房    | 體適能肌力訓練課程 03<br>(A)- (外加課程) | 余祖丞  |
|    | 10/07(三) | 10:10~12:00 | 行政大樓 6 樓羽球館 | 樂齡太極 01                     | 藍孝勤  |
|    | 10/08(四) | 10:10~12:00 | 校外走讀-桃園孔廟   | 樂齡大學新生活 02                  | 林慧貞  |
|    | 10/09(五) | 國慶日補假       |             |                             |      |
| 5  | 10/12(一) |             |             |                             |      |
|    | 10/13(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房    | 體適能肌力訓練課程 04<br>(B)- (外加課程) | 余祖丞  |
|    | 10/14(三) | 10:10~12:00 | 行政大樓 6 樓羽球  | 樂齡太極 02                     | 藍孝勤  |

|    |          |             |                   |                             |     |
|----|----------|-------------|-------------------|-----------------------------|-----|
|    |          |             | 館                 |                             |     |
|    | 10/15(四) | 10:10~12:00 | B519              | 日本風情文化 01                   | 謝雅惠 |
|    | 10/16(五) |             |                   |                             |     |
| 6  | 10/19(一) |             |                   |                             |     |
|    | 10/20(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房          | 體適能肌力訓練課程 05<br>(A)- (外加課程) | 余祖丞 |
|    | 10/21(三) | 10:10~12:00 | 顏文龍國際會議廳<br>後方草坪區 | 樂齡射箭 01                     | 劉菊枝 |
|    | 10/22(四) | 10:10~12:00 | B519              | 日本風情文化 02                   | 謝雅惠 |
|    | 10/23(五) |             |                   |                             |     |
| 7  | 10/26(一) |             |                   |                             |     |
|    | 10/27(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房          | 體適能肌力訓練課程 06<br>(B)- (外加課程) | 余祖丞 |
|    | 10/28(三) | 10:10~12:00 | 顏文龍國際會議廳<br>後方草坪區 | 樂齡射箭 02                     | 劉菊枝 |
|    | 10/29(四) | 10:10~12:00 | B519              | 休閒體驗與解說 01                  | 魏映雪 |
|    | 10/30(五) |             |                   |                             |     |
| 8  | 11/02(一) |             |                   |                             |     |
|    | 11/03(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房          | 體適能肌力訓練課程 07<br>(A)- (外加課程) | 余祖丞 |
|    | 11/04(三) | 10:10~12:00 | B519              | 健康醫學新知 01                   | 林振嵩 |
|    | 11/05(四) | 10:10~15:00 | 校外教學地點            | 休閒體驗與解說 02&03               | 魏映雪 |
|    | 11/06(五) |             |                   |                             |     |
| 9  | 11/09(一) |             |                   |                             |     |
|    | 11/10(二) | 大學部期中考週     |                   | 體適能肌力訓練課程<br>-樂齡學員不上課       |     |
|    | 11/11(三) | 10:10~12:00 | B519              | 健康醫學新知 02                   | 林振嵩 |
|    | 11/12(四) | 10:10~12:00 | B519              | 樂齡運動保健 01                   | 裴晉國 |
|    | 11/13(五) |             |                   |                             |     |
| 10 | 11/16(一) |             |                   |                             |     |
|    | 11/17(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房          | 體適能肌力訓練課程 08<br>(B)- (外加課程) | 余祖丞 |
|    | 11/18(三) | 10:10~12:00 | B519              | 勇敢追夢的第三人生 01                | 王明卉 |
|    | 11/19(四) | 10:10~12:00 | B519              | 樂齡運動保健 02                   | 裴晉國 |
|    | 11/20(五) |             |                   |                             |     |
| 11 | 11/23(一) |             |                   |                             |     |

|    |          |             |             |                             |       |
|----|----------|-------------|-------------|-----------------------------|-------|
|    | 11/24(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房    | 體適能肌力訓練課程 09<br>(A)- (外加課程) | 余祖丞   |
|    | 11/25(三) | 10:10~12:00 | B519        | 勇敢追夢的第三人生 02                | 王明卉   |
|    | 11/26(四) | 10:10~15:00 | 校外教學地點      | 社區休閒樂活 01&02                | 林慧貞   |
|    | 11/27(五) |             |             |                             |       |
| 12 | 11/30(一) |             |             |                             |       |
|    | 12/01(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房    | 體適能肌力訓練課程 10<br>(B)- (外加課程) | 余祖丞   |
|    | 12/02(三) | 10:10~12:00 | 行政大樓 6 樓羽球館 | 羽球社團活動- (外加課程)              | 賴明鈞教練 |
|    | 12/03(四) | 10:10~12:00 | 中餐烘焙教室      | 健康蔬食 01                     | 邱燕燕   |
|    | 12/04(五) |             |             |                             |       |
| 13 | 12/07(一) |             |             |                             |       |
|    | 12/08(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房    | 體適能肌力訓練課程 11<br>(A)- (外加課程) | 余祖丞   |
|    | 12/09(三) | 10:10~12:00 | B519        | 文化觀光與生活 01                  | 李汾陽   |
|    | 12/10(四) | 10:10~12:00 | 中餐烘焙教室      | 健康蔬食 02                     | 邱燕燕   |
|    | 12/11(五) |             |             |                             |       |
| 14 | 12/14(一) |             |             |                             |       |
|    | 12/15(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房    | 體適能肌力訓練課程 12<br>(B)- (外加課程) | 余祖丞   |
|    | 12/16(三) | 10:10~15:00 | 校外教學地點      | 文化觀光與生活 02&03               | 李汾陽   |
|    | 12/17(四) | 10:10~12:00 | 中餐烘焙教室      | 坐月子餐 01                     | 邱燕燕   |
|    | 12/18(五) |             |             |                             |       |
| 15 | 12/21(一) |             |             |                             |       |
|    | 12/22(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房    | 體適能肌力訓練課程 13<br>(A)- (外加課程) | 余祖丞   |
|    | 12/23(三) | 10:10~12:00 | B519        | 快樂的樂齡族 01                   | 陳婷枚   |
|    | 12/24(四) | 10:10~12:00 | 中餐烘焙教室      | 坐月子餐 02                     | 邱燕燕   |
|    | 12/25(五) | 行憲紀念日放假     |             |                             |       |
| 16 | 12/28(一) |             |             |                             |       |
|    | 12/29(二) | 10:10~12:00 | WB02 健身房    | 體適能肌力訓練課程 14<br>(B)- (外加課程) | 余祖丞   |
|    | 12/30(三) | 10:10~12:00 | B519        | 快樂的樂齡族 02                   | 陳婷枚   |
|    | 12/31(四) |             |             |                             |       |
|    | 01/01(五) | 元旦放假        |             |                             |       |

說明：

- 一、樂齡大學主要授課教室：卓越樓 B519 教室。
- 二、課程時數與教室異動：因授課專業教室使用設備需求或行程安排等因素，有些課程時段或地點調整如下～

### (一)校外教學

#### 1. 《樂齡大學新生活》

- 115/10/08(四)10:10-12:00校外教學：桃園孔廟走讀，因參訪課程需至校外上課，共2小時，地點：桃園市孔廟(桃園市桃園區公園路42號，03-3325215)。
- 行程安排：本場次請學員自行前往，10:00桃園市孔廟門口集合、簽到、大合照，已預約導覽，預計12:00結束解散，自行返家。

#### 2. 《休閒體驗與解說》

- 115/11/05(四)10:10-15:00校外教學：休憩與防災教育，因參訪課程需至校外上課，合併兩次課程，共4小時，地點：平鎮1895乙未保台紀念公園(桃園市平鎮區復旦路二段66號，03-4924940)、大樹林滯洪池(桃園市桃園區延平路265號旁，03-3033688)。
- 行程安排：當日10:00校門口圓環集合、簽到、大合照，10:20準時發車。上午：平鎮1895乙未保台紀念公園；中午：自行用餐；下午(13:30-15:30)：大樹林滯洪池。預計下午15:30發車返回開南大學。

#### 3. 《社區休閒與生活》

- 115/11/26(四)10:10-15:00校外教學：台北市史蹟踏查，因參訪課程需至校外上課，合併兩次課程，共4小時。
- 行程安排：當日8:40校門口圓環集合、簽到、大合照，9:00準時發車。  
上午(10:30-12:00)：大同區大稻埕線-霞海城隍廟→永樂市場→李臨秋故居→莊協發商店(千秋街店屋)→李春生紀念教堂→陳天來故居(錦記茶行)→大稻埕碼頭→鹽館(大稻埕辜宅)→大稻埕公園(李臨秋紀念公園)→迪化街(一段154 號林藍田故居、105號林右藻故居)。  
中午：自行用餐。  
下午(13:30-15:00)：大同區臺灣新文化運動館線-捷運大橋頭站→永樂國小→仁安醫院→慈聖宮→大稻埕教會→李春生宅→臺灣新文化運動紀念館(臺北北警察署即舊大同分局)→蔣渭水紀念公園→靜修女中→新芳春茶行→義美食品門市(大安醫院舊址)→二二八事件引爆地紀念碑。預計下午15:00發車返回開南大學。

#### 4. 《文化觀光與生活》

- 115/12/16(三)10:10-15:00校外教學：歷史街區走讀，因參訪課程需至校外上課，合併兩次課程，共4小時，地點：台北萬華剝皮寮(臺北市鄉土教育中心，

台北市萬華區廣州街101號，02-23361704、02-23361720)、龍山寺社區。

- 行程安排：當日8:40校門口圓環集合、簽到、大合照，9:00準時發車。  
上午(10:30-12:00)：台北萬華剝皮寮(臺北市鄉土教育中心)；中午：自行用餐  
；下午(13:30-15:00)：龍山寺社區。預計下午15:00發車返回開南大學。

## (二)動態課程活動

### 1. 《樂齡太極》

115/10/07(三)、115/10/14(三)，地點：行政大樓6F羽球館，請著休閒服裝並自備毛巾、水壺。

### 2. 《樂齡射箭》

115/10/21(三)、115/10/28(三)，地點：永裕體育館旁草地，請著休閒服裝並自備毛巾、水壺。

## (三)外加課程活動

### 1. 《體適能 / 肌力訓練課程》

115/09/22(二)~115/12/29(二)，115/11/10(二)大學部期中考週暫停一次。本課程採「隨班附讀」方式進行，融入代間教育，全班分為A、B兩組，採隔週分組輪流方式參與課程，地點：學生宿舍B1健身房。隨班附讀機會安排不易，名額及課程資源均十分珍貴，敬請學員珍惜學習機會，依分組安排準時參與，共同享受運動學習與代間交流的樂趣。

### 2. 《羽毛球社團活動》

115/12/02(三)10:10-12:00羽球社團活動，地點：行政大樓6F羽球館，羽球體驗與基本技巧教學，並介紹文創羽球社，歡迎加入文創羽球社，享受羽球樂趣。當日備有球拍及羽球可借用，場地維護不易，社團活動後11:30-12:00請協助場地清潔與復原。