

105 學年度第 2 學期
樂苑 B 班「核心肌力」課程表

上課時間：週三 16：00～17：00，共 12 次

上課地點：濟世大樓 B2 舞蹈教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	3/8	輕皮拉提斯-核心肌訓練	陳昭彥
2	3/15	墊上運動-核心訓練	陳昭彥
3	3/22	皮拉提斯-核心肌訓練	陳昭彥
4	3/29	下肢肌力、敏捷訓練	陳昭彥
5	4/5	核心肌訓練(一)	陳昭彥
6	4/12	核心肌訓練+下肢肌力	陳昭彥
7	4/26	輕皮拉提斯+肌力	陳昭彥
8	5/3	墊上運動+柔軟	陳昭彥
9	5/10	核心肌訓練+肌力	陳昭彥
10	5/17	皮拉提斯+下肢肌力	陳昭彥
11	5/24	皮拉提斯+墊上核心	陳昭彥
12	5/31	核心肌+肌力	陳昭彥

105 學年度第 2 學期
樂苑 B 班「正向心理學」課程表

上課時間：週四 10：00～12：00，共 6 次

上課地點：NB117

週次	日期	課程主題	授課教師
1	4/27	綜覽及正向心理學介紹	吳相儀
2	5/4	何謂快樂幸福（上）	吳相儀
3	5/11	何謂快樂幸福（下）	吳相儀
4	5/18	強項與美德	吳相儀
5	5/25	正向人際	吳相儀
6	6/1	金錢與快樂	吳相儀

105 學年度第 2 學期
樂苑 B 班「世界博物館巡旅」課程表

上課時間：週四 15：00～17：00，共 6 次

上課地點：NB219B

週次	日期	課程主題	授課教師
1	4/27	維也納藝術史博物館	蔡秉叡
2	5/4	馬德里普拉多美術館	蔡秉叡
3	5/11	聖彼得堡冬宮博物館	蔡秉叡
4	5/18	奇美博物館(一)	蔡秉叡
5	5/25	奇美博物館(二)	蔡秉叡
6	6/1	奇美博物館(三)	蔡秉叡

105 學年度第 2 學期
樂苑 B 班「養身保健一」課程表

上課時間：週五 13：00～15：00，共 6 次

上課地點：E11

週次	日期	課程主題	授課教師
1	3/10	記憶猶新-失智症預防	陳俊鴻
2	3/17	泌尿系統保健	溫聖辰
3	3/24	腰部疼痛的治療及保健	林松彥
4	3/31	存骨本，抗骨鬆- 談骨質疏鬆的預防	林松彥
5	4/7	三高與我	姜和均
6	4/14	糖尿病認識與保健	洪薇雯

105 學年度第 2 學期
樂苑 B 班「養身保健二」課程表

上課時間：週五 15：00～17：00，共 6 次

上課地點：E11

週次	日期	課程主題	授課教師
1	3/10	夜夜好眠-睡眠品質增進	謝升文
2	3/17	泌尿系統保健	柯宏龍
3	3/24	腎利人生- 你不知道的護腎知識	林麗玫
4	3/31	你可以再靠近一點～ 肌膚年輕的秘密	陳盈君
5	4/7	你可以再靠近一點～ 肌膚年輕的秘密	黃書鴻
6	4/14	腎利人生- 你不知道的護腎知識	邱怡文