

109 學年度第 1 學期
樂碩「銀髮族保健醫學」課程表

上課時間：週一 10：10～12：00，共 6 次

上課地點：103 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/21	視力保健 I	邱力毅
2	9/28	視力保健 II	蔡明璇
3	10/5	耳鼻喉保健 I	劉承信
4	10/12	耳鼻喉保健 II	柯皓允
5	10/19	肩膀痛到不敢動，我得五十肩了嗎？漫談五十肩的復健運動及治療	郭芳好
6	10/26	走路膝蓋喀喀響，退化性關節炎要如何復健運動及治療？	郭芳好

109 學年度第 1 學期
樂碩「道家的生命智慧—老子導讀—」課程表

上課時間：週一 13：10～15：00，共 6 次

上課地點：IR301 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/21	道家簡介	李玲珠
2	9/28	老子的思維模式（一） ——反語言文字	李玲珠
3	10/5	老子的思維模式（二） ——破二元對立	李玲珠
4	10/12	老子的思維模式（三） ——破二元對立	李玲珠
5	10/19	老子的應世哲學（一）	李玲珠
6	10/26	老子的應世哲學（二）	李玲珠

109 學年度第 1 學期
樂碩「核心肌力(週三)」課程表

上課時間：週三 15：10～16：40，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	9/23	輕皮拉提斯-核心肌訓練	陳昭彥
2	9/30	墊上運動-核心訓練	陳昭彥
3	10/7	皮拉提斯-核心肌訓練	陳昭彥
4	10/14	下肢肌力、敏捷訓練	陳昭彥
5	10/28	核心肌訓練(一)	陳昭彥
6	11/11	核心肌訓練+下肢肌力	陳昭彥
7	11/18	輕皮拉提斯+肌力	陳昭彥
8	11/25	墊上運動+柔軟	陳昭彥
9	12/2	核心肌訓練+肌力	陳昭彥
10	12/9	皮拉提斯+下肢肌力	陳昭彥
11	12/16	皮拉提斯+墊上核心	陳昭彥
12	12/23	核心肌+肌力	陳昭彥

109 學年度第 1 學期
樂碩「季節的食材旅行」課程表

上課時間：週四 14：10～17：00，共 4 次

上課地點：IR301 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/24	用胃來上台灣歷史課	王浩一
2	10/29	24 節氣與水果之旅	王浩一
3	11/12	帶著筷子，旅食南台灣	王浩一
4	12/10	我的哲學樹與美食之旅	王浩一

109 學年度第 1 學期
樂碩「銀髮族實用生活法律」課程表

上課時間：週五 09：10～12：00，共 4 次

上課地點：W11 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	10/23	如何追回欠債	陳樹村
2	10/30	婚姻與財產	陳樹村
3	11/27	繼承的稅務問題	陳樹村
4	12/4	消費者保護實例解說	陳樹村

109 學年度第 1 學期
樂碩「核心肌力(週五)」課程表

上課時間：週五 15：10～16：40，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	9/11	輕皮拉提斯-核心肌訓練	陳昭彥
2	9/18	墊上運動-核心訓練	陳昭彥
3	9/25	皮拉提斯-核心肌訓練	陳昭彥
4	10/30	下肢肌力、敏捷訓練	陳昭彥
5	11/13	核心肌訓練(一)	陳昭彥
6	11/20	核心肌訓練+下肢肌力	陳昭彥
7	11/27	輕皮拉提斯+肌力	陳昭彥
8	12/4	墊上運動+柔軟	陳昭彥
9	12/11	核心肌訓練+肌力	陳昭彥
10	12/18	皮拉提斯+下肢肌力	陳昭彥
11	12/24 (四)	皮拉提斯+墊上核心	陳昭彥
12	12/25	核心肌+肌力	陳昭彥