

113 學年度第 1 學期

樂碩「核心肌力」課程表

上課時間：週五 14:00~15:30，共 12 次

上課地點：濟世大樓 B2 舞蹈教室(請自備瑜珈墊)

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/20	輕皮拉提斯-核心肌訓練	陳昭彥
2	9/27	墊上運動-核心訓練	
3	10/11	皮拉提斯-核心肌訓練	
4	10/18	下肢肌力、敏捷訓練	
5	10/25	核心肌訓練(一)	
6	11/1	核心肌訓練+下肢肌力	
7	11/15	輕皮拉提斯+肌力	
8	11/22	墊上運動+柔軟	
9	11/29	核心肌訓練+肌力	
10	12/6	皮拉提斯+下肢肌力	
11	12/13	皮拉提斯+墊上核心	
12	12/20	核心肌+肌力	

113 學年度第 1 學期
樂碩「中國古典詩詞欣賞（三）」課程表

上課時間：週三 10：10～12：00，共 6 次

上課地點：國際學術研究大樓五樓 IR501 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/25	李煜詞選（一）	康靜宜
2	10/9	李煜詞選（二）	
3	10/23	蘇軾詩詞選（一）	
4	10/29(二) A1 教室	蘇軾詩詞選（二）	
5	10/30	李清照詞選（一）	
6	11/13	李清照詞選（二）	

113 學年度第 1 學期
樂碩「銀髮族保健醫學」課程表

上課時間：週五 10：10～12：00，共 6 次

上課地點：綜合實驗大樓一樓 103 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/27	疝氣與痔瘡	程芳聖 醫師
2	10/11	認識消化道系統 I	王崧維 醫師
3	10/18	認識消化道系統 II	蔡一民 醫師
4	10/25	大腸直腸之預防保健	陳怡安 醫師
5	11/1	空氣汙染與肺部健康	洪會洋 醫師
6	12/20	認識肺部呼吸道疾病及相關的肺保健	鄭至宏 醫師

113 學年度第 1 學期
樂碩「生態旅遊」課程表

上課時間：週五 10：10～12：00，共 6 次
上課地點：綜合實驗大樓一樓 103 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	11/15	突破汪洋的獨木舟	許坤金
2	11/22	如何當個生活智慧家	
3	11/29	澎湖離島的地質與生態賞析	
4	12/6	高雄都會公園生態實察	
5	12/13	探索印度河流域的人文與生態	
6	12/27	西馬興樓雲冰國家公園生態賞析	

113 學年度第 1 學期

樂碩「食農教育與永續發展」課程表

上課時間：週三 10：10～12：00，共 6 次

上課地點：國際學術研究大樓五樓 IR501 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	11/20	從飲食生活視角淺談食農教育	謝和芸
2	11/27	淺談樸門永續生活設計	
3	12/4	建立一個飲食花園~可食地景	
4	12/11	食農與食踐：讓「吃」變得更有趣	
5	12/18	廚餘變沃土-棧板廚餘堆肥箱	
6	12/25	參訪大寮樂齡永續生活教育基地	