

114 學年度第 1 學期

樂齡研究苑博仕班「舞動人生」課程表

上課時間：週四 15:10～17:00，共 6 次

上課地點：濟世大樓地下二樓 康樂室

節數	日期	課程主題	授課教師
1	9/18	世界民俗舞蹈概論 & 簡單入門舞蹈 《珠曼阿鐵克》以色列／單人舞 《阿拉伯英雄》亞美尼亞／單人舞 《匈牙利旋律》匈牙利／單人舞 《巴尼魯》法國／單人舞	戴嘉言/ 林育珊/ 劉宜樺/ 林秋萍
2	9/25	旋律優美的舞蹈 《難忘的今天》日本／單人舞 《歸來之歌》日本／單人舞 《大衛王》以色列／單人舞 《教我如何讚美妳》以色列／雙人舞	戴嘉言/ 林育珊/ 劉宜樺/ 林秋萍
3	10/2	悠閒漫步的舞蹈 《那瑪旋律》馬其頓／單人舞 《塞爾維亞漫步舞》塞爾維亞／單人舞 《愉快的舞者》羅馬尼亞／單人舞 《開拓者》保加利亞／單人舞	戴嘉言/ 林育珊/ 劉宜樺/ 林秋萍
4	10/9	熱情洋溢的舞蹈 《週末晚上》美國／單人舞排舞 《歡樂週末》美國／單人舞排舞 《田納西華士》美國／雙人舞 《珍珠貝殼》夏威夷／單人舞排舞	戴嘉言/ 林育珊/ 劉宜樺/ 林秋萍/ 蘇鴻
5	10/23	歡樂遊戲的舞蹈 《拉里古拉拉》法國／雙人舞 《童年》台灣／雙人舞 《維州連鎖舞》美國／雙人舞 6 組 《四男舞》德國／四人舞	戴嘉言/ 林育珊/ 劉宜樺/ 林秋萍/ 蘇鴻
6	10/30	熱帶海島的舞蹈 《沾醬歌》台灣阿美族／單人舞 《邵族迎賓舞》台灣邵族／單人舞 《檢泥鰍》台灣／雙人舞 《西風》菲律賓／雙人舞	戴嘉言/ 林育珊/ 劉宜樺/ 林秋萍/ 蘇鴻

**114 學年度第 1 學期 樂齡研究苑博仕班
「時代新知-Ai 隨你用實戰教學」課程表**

上課時間：週二 10：10～12：00，共 6 次

授課教師：簡良諭

週次	日期	上課教室	課程主題
1	9/23	濟世大樓二樓 CS201	認識 AI：我的新生活小幫手 ● 什麼是 AI？它在哪裡？- AI 與我們生活的關係（語音助理、YouTube 推薦、健康手錶）- 認識 ChatGPT 與 Poe
2	9/30	濟世大樓二樓 CS210	AI 幫我找健康與養生秘訣 ● 如何請 AI 推薦健康食材、運動方式、睡眠習慣- 比較不同飲食法、保健法（如銀髮飲食）
3	10/7	濟世大樓二樓 CS210	用 AI 計劃我的休閒生活 ● 請 AI 幫我安排週末行程、推薦銀髮友善景點- 利用 AI 設計讀書、泡茶、旅遊行程
4	10/14	濟世大樓二樓 CS210	AI 圖文創作趣：做卡片與畫畫 ● 用 AI 寫祝福語、寫心情短詩 - 用 AI 畫圖製作生活紀錄照
5	10/21	濟世大樓二樓 CS201	我的 AI 生活管家 ● - 整合 AI 用法：提醒吃藥、記帳、行程安排- 認識 LINE 小幫手、語音助理應用
6	11/11	濟世大樓二樓 CS210	防詐達人：AI 幫我判斷可疑訊息 ● 長輩最常遇到的詐騙類型- 請 AI 幫我辨別是否為詐騙訊息

114 學年度第 1 學期 樂齡研究苑博仕班
「吃飯皇帝大-口腔健康與咀嚼功能」課程表

上課時間：週一 15：10～17：00，共 6 次

授課教師：黃純德 教授

週次	日期	上課教室	課程主題
1	10/13	濟世大樓二樓 CS201	口腔健康初步檢查與自我認識
2	10/20	濟世大樓二樓 CS201	如何自我評估自己的口腔健康與功能好不好
3	10/27	濟世大樓二樓 CS201	牙口不好的影響因素與影響
4	11/10	待定 (可能濟世大樓二樓 CS210)	認識口腔衰弱與咀嚼吞嚥障礙(為什麼會咬不動、吞不下?接著會怎樣)
5	11/17	濟世大樓二樓 CS201	如何預防牙齒及口腔疾病的發生?保健牙齒與做好健口操
6	11/24	濟世大樓二樓 CS201	如何尋求醫療；了解各牙科專科提問與討論

114 學年度第 1 學期
樂齡研究苑博仕班「法式滾球」課程表

上課時間：週三 15：10～17：00，共 6 次

上課地點：本校滾球場(操場司令台旁邊)

週次	日期	課程主題	授課教師
1	10/15	法式滾球的認識與體驗	陳昭彥
2	10/22	站姿-低拋擲球與中拋擲球	
3	10/29	滾球比賽技巧與實務經驗	
4	11/12	蹲姿拋球(低、中、高)要領	
5	11/19	個人射擊技巧與實務練習	
6	11/26	比賽策略運用與技術實務	

114 學年度第 1 學期 樂齡研究苑博仕班

「日本戰國史中的名山與名城」課程表

上課時間：週四 15：10～17：00，共 6 次

上課地點：第一教學大樓二樓 N218 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	11/13	加賀藩前田利家與金澤城、富山城 兼論立山黑部與白山觀日出	林丁國
2	11/20	豐臣秀吉統一日本與大阪城、姬路城 兼論金剛山、若草山、三峰山霧冰祭	
3	11/27	柴山逍遙遊 路線待討論	
4	12/4	天神的故鄉上高地與小笠原貞慶松本城 兼論燒岳、乘鞍岳、中之湯溫泉	
5	12/11	末代武士西鄉隆盛與由布岳、熊本城	
6	12/18	旗津古蹟巡禮 旗津燈塔、旗後砲台健行	

114 學年度第 1 學期 樂齡研究苑博仕班

「輕鬆自在學老麵湯種麵食」課程表

上課時間：週二 09：10～12：00，共 4 次

授課教師：郝修台

週次	日期	課程主題	上課教室
1	11/18	五穀雜糧養生鬆餅	郝修台老師工作室
2	11/25	老麵湯種饅頭	
3	12/2	素食香椿烙餅	濟世大樓二樓 CS201 教室
4	12/9	鹹光(繼光)餅	