

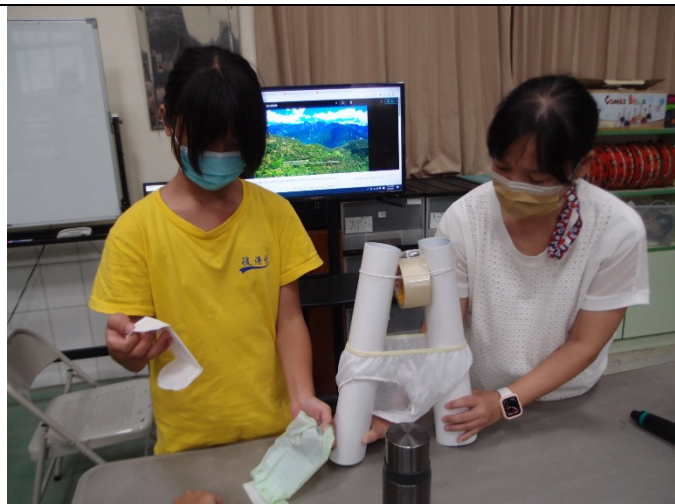
臺南市七股區後港國小 113 學年度健康促進學校評鑑資料-社會資源



邀請黛莉貝爾公司到校指導學生認識生理期：衛生棉的用法



大家一起認識青春期，也學習尊重不同性別的生理差異



高年級練習使用衛生棉：認識自己的身體，尊重他人的成長

臺南市七股區後港國小 113 學年度健康促進學校評鑑資料-社會資源



認識在地飲食：魚的養殖與食用



了解食物來源，養成珍惜食物



提供運動機會讓學生多元發展



提供多元展能與表現機會：音樂比賽與校內路跑活動

臺南市七股區後港國小 113 學年度健康促進學校評鑑資料-社會資源

參與農會食農教育



認識食物營養價值、認識餐桌食物來源與碳足跡。講師介紹芝麻與農業；提供學生瞭解、進而希望學生愛惜食物。



學生自己動手做傳統點心。每個小孩都分工合作，完成下午的操作課程。

心理情緒的抒壓、抒發；如何與他人互動與溝通的宣導



講師指導學生正確面對自己的情緒，心情好就是才好



七股區
衛生所
到校檢
查登革
熱與疫
病宣導



食農教
育，七
股區農
會合作
。辦理
紅蔥頭
種植與
食用。



學生能親自體驗、原來食物要長大還真不容易

校外籃球比賽



學生到校外，參加外校舉辦的教學活動；藉此培養學生規律運動習慣



113年臺南市七股區樂齡學習中心 成果報告書



承辦單位：臺南市七股區後港國民小學

114年 01月 10日 13:32:54

目錄

壹、	113 年度臺南市七股區樂齡學習中心課程執行表.....	1
貳、	113 年度臺南市七股區樂齡學習中心時數執行表.....	4
參、	113 年度核定計畫經費表.....	5
肆、	樂齡核心課程成果報告.....	8
一、	樂齡核心課程-生活安全.....	8
（一）	執行成果概述及效益評估.....	8
（二）	執行成果細表.....	10
（三）	執行照片.....	11
二、	樂齡核心課程-運動保健.....	12
（一）	執行成果概述及效益評估.....	12
（二）	執行成果細表.....	13
（三）	執行照片.....	14
三、	樂齡核心課程-心靈成長.....	16
（一）	執行成果概述及效益評估.....	16
（二）	執行成果細表	17
（三）	執行照片.....	18
四、	樂齡核心課程-人際關係.....	19
（一）	執行成果概述及效益評估.....	19
（二）	執行成果細表	20
（三）	執行照片.....	21
五、	樂齡核心課程-社會參與.....	22
（一）	執行成果概述及效益評估.....	22
（二）	執行成果細表	24
（三）	執行照片.....	25
伍、	自主規劃課程成果報告.....	26
一、	自主規劃課程-興趣課程.....	26
（一）	執行成果概述及效益評估.....	26
（二）	執行成果細表	29
（三）	執行照片.....	31
二、	自主規劃課程-在地資源與產業特色課程.....	32
（一）	執行成果概述及效益評估.....	32
（二）	執行成果細表	34
（三）	執行照片.....	35
三、	自主規劃課程-指導樂齡學習社團.....	36
（一）	執行成果概述及效益評估.....	36
（二）	執行成果細表	37

(三) 執行照片	38
陸、 貢獻服務課程成果報告	39
一、 貢獻服務課程-成長課程：志工團隊	39
(一) 執行成果概述及效益評估	39
(二) 執行成果細表	40
(三) 執行照片	41
二、 貢獻服務課程-成長課程：組織團隊	42
(一) 執行成果概述及效益評估	42
(二) 執行成果細表	43
(三) 執行照片	44
柒、 樂齡學習社團成果報告	45
一、 樂齡學習社團	45
(一) 執行成果概述及效益評估	45
(二) 執行成果細表	46
(三) 執行照片	47
捌、 貢獻服務方案實作成果報告	48
一、 貢獻服務方案實作	48
(一) 執行成果概述及效益評估	48
(二) 執行成果細表	49
(三) 執行照片	50

壹、 113年度臺南市七股區樂齡學習中心課程執行表

課程 類 型	申請計畫課程總時數： 372 小時			實際執行課程總時數： 372 小時		實際執行總比 率：100 %
	課程子 類型	課程名稱	時數	課程名稱	時數	實際執行 總成效
核 心 課 程	生活安全	銀向幸福平安歸	8	銀向幸福平安歸(7月)	2	實際執行總 時數：116小 時，占實際 執行總時數 比率：100 %
				銀向幸福平安歸(9月)	4	
				銀向幸福平安歸(12月)	2	
		安居樂俗無煩惱	8	安居樂俗無煩惱(11月)	2	
				安居樂俗無煩惱(12月)	6	
	核心課程-生活安全預計總時數：16			核心課程-生活安全實際總時數： 16		
	運動保健	防跌健身-方塊踏步	16	防跌健身-方塊踏步(4 月)	14	
				防跌健身-方塊踏步(5 月)	2	
		增肌齡樂健康	16	增肌齡樂健康(4月)	2	
				增肌齡樂健康(8月)	2	
				增肌齡樂健康(9月)	8	
				增肌齡樂健康(10月)	2	
				增肌齡樂健康(11月)	2	
	核心課程-運動保健預計總時數：32			核心課程-運動保健實際總時數： 32		
	心靈成長	跳脫框架健健腦	8	跳脫框架健健腦(4月)	2	
				跳脫框架健健腦(5月)	4	
				跳脫框架健健腦(6月)	2	
		樂動腦「齡」活憶	8	樂動腦「齡」活憶(5月)	2	
				樂動腦「齡」活憶(6月)	4	
				樂動腦「齡」活憶(7月)	2	
	核心課程-心靈成長預計總時數：16			核心課程-心靈成長實際總時數： 16		
	人際關係	自愉.娛人	16	自愉.娛人(7月)	4	
				自愉.娛人(8月)	10	
				自愉.娛人(9月)	2	
		搭公車快樂去旅遊	20	搭公車快樂去旅遊(10 月)	20	
	核心課程-人際關係預計總時數：36			核心課程-人際關係實際總時數： 36		
	社會參與	性別平等齡歧視	8	性別平等齡歧視(11月)	4	

課程類型	申請計畫課程總時數： 372 小時			實際執行課程總時數： 372 小時		實際執行總比率：100 %
	課程子類型	課程名稱	時數	課程名稱	時數	實際執行總成效
				性別平等齡歧視(12月)	4	
		媒體亂象「齡」距離	8	媒體亂象「齡」距離(11月)	4	
			媒體亂象「齡」距離(12月)	4		
核心課程-社會參與預計總時數：16			核心課程-社會參與實際總時數：16			
自主規劃課程	興趣課程	樂齡逗陣行，手機攝影毋在驚	12	樂齡逗陣行，手機攝影毋在驚(7月)	12	實際執行總時數：156小時，占實際執行總時數比率：100 %
		樂齡好聲音歡樂吹口琴	20	樂齡好聲音歡樂吹口琴(2月)	6	
				樂齡好聲音歡樂吹口琴(3月)	14	
		樂活手作 DIY	12	樂活手作 DIY(5月)	8	
				樂活手作 DIY(7月)	2	
				樂活手作 DIY(8月)	2	
		樂齡生活 ABC	10	樂齡生活 ABC(11月)	4	
				樂齡生活 ABC(12月)	6	
		樂活運動心齡快樂	12	樂活運動心齡快樂(11月)	12	
		七股樂齡彩繪趣	10	七股樂齡彩繪趣(7月)	6	
				七股樂齡彩繪趣(8月)	2	
				七股樂齡彩繪趣(9月)	2	
	童心未泯，樂在 Learning	16	童心未泯，樂在 Learning (3月)	16		
	自主規劃課程-興趣課程預計總時數：92			自主規劃課程-興趣課程實際總時數：92		
	在地資源與產業特色課程	齡活玩皮樂趣多	12	齡活玩皮樂趣多(8月)	12	
		樂活環保樂趣多	12	樂活環保樂趣多(11月)	6	
				樂活環保樂趣多(12月)	6	
		在地鮮食達人	16	在地鮮食達人(5月)	10	
				在地鮮食達人(6月)	6	
		樂活食農烘焙秀	12	樂活食農烘焙秀(6月)	2	
				樂活食農烘焙秀(7月)	6	
			樂活食農烘焙秀(8月)	4		
	自主規劃課程-在地資源與產業特色課程預計總時數：52			自主規劃課程-在地資源與產業特色課程實際總時數：52		

課程類型	申請計畫課程總時數： 372 小時			實際執行課程總時數： 372 小時		實際執行總比率：100 %
	課程子類型	課程名稱	時數	課程名稱	時數	實際執行總成效
	指導樂齡學習社團	歡樂口琴社	12	歡樂口琴社(4月)	6	
				歡樂口琴社(5月)	6	
	自主規劃課程-指導樂齡學習社團預計總時數：12			自主規劃課程-指導樂齡學習社團實際總時數：12		
貢獻服務課程	成長課程：志工團隊	樂活樂學-活耀老化發展趨勢	6	樂活樂學-活耀老化發展趨勢(12月)	6	實際執行總時數：40小時，占實際執行總時數比率：100 %
		自信與臺風表達訓練課程	24	自信與臺風表達訓練課程(5月)	8	
				自信與臺風表達訓練課程(6月)	8	
				自信與臺風表達訓練課程(9月)	8	
	貢獻服務課程-成長課程：志工團隊預計總時數：30			貢獻服務課程-成長課程：志工團隊實際總時數：30		
	成長課程：組織團隊	數位學習工作坊	10	數位學習工作坊(12月)	10	
	貢獻服務課程-成長課程：組織團隊預計總時數：10			貢獻服務課程-成長課程：組織團隊實際總時數：10		
樂齡學習社團	樂齡學習社團	歡樂口琴社	40	歡樂口琴社(9月)	20	實際執行總時數：40小時，占實際執行總時數比率：100 %
				歡樂口琴社(10月)	20	
	樂齡學習社團-樂齡學習社團預計總時數：40			樂齡學習社團-樂齡學習社團實際總時數：40		
貢獻服務方案實作	貢獻服務方案實作	口琴傳情	20	口琴傳情(11月)	20	實際執行總時數：20小時，占實際執行總時數比率：100 %
	貢獻服務方案實作-貢獻服務方案實作預計總時數：20			貢獻服務方案實作-貢獻服務方案實作實際總時數：20		

貳、 113年度臺南市七股區樂齡學習中心時數執行表

年度： 113年	縣市：臺南市		樂齡學習中心名稱：七股區樂齡學習中心		
申請計畫課程總時數： 372 小時			實際執行課程總時數： 372 小時		實際執行總比率：100 %
課程 類型	課程子類型	時數	課程子類型	時數	實際執行總成效
核 心 課 程	生活安全	16	生活安全	16	實際執行總時數：116 小時，占實際執行總 時數比率：100 %
	運動保健	32	運動保健	32	
	心靈成長	16	心靈成長	16	
	人際關係	36	人際關係	36	
	社會參與	16	社會參與	16	
自 主 規 劃 課 程	興趣課程	92	興趣課程	92	實際執行總時數：156 小時，占實際執行總 時數比率：100 %
	在地資源與產業特色課程	52	在地資源與產業特色課程	52	
	指導樂齡學習社團	12	指導樂齡學習社團	12	
貢 獻 服 務 課 程	成長課程：志工團隊	30	成長課程：志工團隊	30	實際執行總時數：40 小時，占實際執行總 時數比率：100 %
	成長課程：組織團隊	10	成長課程：組織團隊	10	
樂 齡 學 習 社 團	樂齡學習社團	40	樂齡學習社團	40	實際執行總時數：40 小時，占實際執行總 時數比率：100 %
貢 獻 服 務 方 案 實 作	貢獻服務方案實作	20	貢獻服務方案實作	20	實際執行總時數：20 小時，占實際執行總 時數比率：100 %

參、 113年度核定計畫經費表

【中心表格】附表4:經費申請表							
教育部補助臺南市辦理113年度七股區樂齡學習中心計畫經費申請表							
中心性質: ☐ 示範中心 ☐ 優質中心 ☒ 續辦中心 ☐ 新辦中心							
申請單位: 臺南市七股區後港國民小學		計畫名稱: 113年臺南市七股區樂齡學習中心計畫					
計畫經費總額: 600000 元 (經常門: 600000 元)		(資本門: 0 元)					
申請補助經費: 528000 元 (約佔計畫總額之 88%)		(資本門: 0 元)					
自籌經費: 72000 元 (約佔計畫總額之 12%)		(資本門: 0 元)					
擬向其他機關與民間團體申請補助: ☒ 無 ☐ 有 (請註明其他機關與民間團體申請補助經費之項目及金額)							
教育部: 元, 補助項目及金額: XXXX部:元, 補助項目及金額:							
經費項目(可依據實際需要酌調經費項目)	計畫經費明細					教育部核定情形 (申請單位請勿填寫)	
	單價(元)	數量	單位	總價(元)	說明	計畫金額 (元)	補助金額 (元)
講師鐘點費 (1)	2000		時		1.外聘講師鐘點費, 進行專題演講, 每年以20小時為上限 2.偏鄉、離島地區及協助辦理培訓之中心均可申請32小時 3.與主辦機關(構)、學校有隸屬關係之機關(構)學校人員為1500元		
講師鐘點費 (2-1)	1200	116	時	139200	1.中心外聘具有核心證明書之講師, 且請授核心課程者(須出示證明)。 2.依實際課程核算, 惟單一師資不得超過15%, 離島及偏鄉不得超過20%		
講師鐘點費 (2-2)	1000	6	時	6000	1.中心外聘具有核心證明書之講師, 請授非核心課程者 3.依實際課程核算, 惟單一師資不得超過15%, 離島及偏鄉不得超過20%		
講師鐘點費 (2-3)	800	190	時	152000	1.未有核心課程講師證明書之外聘講師鐘點費(含拓點) 2.依實際課程核算, 惟單一師資不得超過15%, 離島及偏鄉不得超過20%		
講師鐘點費 (3-1)	1000		時		1.內聘講師鐘點費, 具有核心證明書, 且請授核心課程 2.具大專校院助理教授以上資格者 3.依實際課程核算, 惟單一師資不得超過10%, 離島及偏鄉不得超過20%		
講師鐘點費 (3-2)	800				1.內聘講師鐘點費, 具有一般講師及專案管理師證明書 3.依實際課程核算, 惟單一師資不得超過10%, 離島及偏鄉不得超過20%		
講師鐘點費 (3-3)	500		時		1.內聘講師鐘點費 2.依實際課程核算, 惟單一師資不得超過10%, 離島及偏鄉不得超過20%		
講師鐘點費 (3-4)	500		時		原住民母語翻譯		
減授鐘點時數費	336	80	節	26880	本項限申辦單位為學校者填寫, 得列為縣市政府自籌款項, 如需申請, 每週申請至多2節, 每年申請週數上限為40週		

14
B

業務費

交通費	3000	1	式	3000	1.參加本部辦理及本部委託樂齡輔導團辦理之研習、培訓、會議、活動等支用，按教育部補助及委辦計畫經費編列基準表規定填列，並依國內出差旅費報支要點核實列支。 2.各樂齡中心得核實編列出席人員交通費，前述交通費，除本部公函有明定可跨區外，僅能以該區縣市政府及樂齡學習輔導團所辦理之研習活動為限。 3.樂齡中心所辦理非帶狀課程(專題演講/工作坊)，得聘請外縣市師資，核實報支交通費。		
偏遠及離島地區住宿費		1	式		按教育部補助及委辦計畫經費編列基準表規定填列，並依國內出差旅費報支要點核實列支。		
工作費	183	468	時	85644	1.依據「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表」之規定，需依據現行勞動基準法所訂每人每小時最低基本工資，應依工作內容及性質核實編列，所列費用應含薪資、退休金、保險及其他依法應給予項目。 2.勞保費：前述部分工時受樂齡中心輪派定時到工、全月均在職者，須依「勞工保險投保薪資分級表」之等級金額申報，欲申請之樂齡中心需檢附計算方式，方得申請。		
講義費	50	600	份	30000	請註明1份約多少經費		
材料費	150	400	份	60000	請註明1份約多少經費		
保險費					符合支領「公務人員執行職務意外傷亡慰問金發給辦法」之人員不另加保。		
全民健保補充保費	8078	1	式	8078	講師鐘點費、工作費等衍生之補充保費合計2.11%為上限		
勞保費	16944	1	式	16944	183元*468時=85644(元) 平均每月薪資85644/12月=7137(元) 勞保級距為11000之勞保962元 勞退級距7500之勞退450元 每月勞退雇主負擔 962+450=1412(元) 一年共1412*12(月)=16944(元)		
印刷費	50	600	份	30000	請註明1份約多少經費		
文宣費	25	600	份	15000	依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」及預算法第62條之1及其執行原則等相關規定辦理。		
場地使用費	2000	5	場	10000	限外部場地，含場地布置費，核實支應		
公共意外責任險					得依據實際需要申請，惟不得重複辦理		
物品費(需逐一填列) 中心申請請於此處逐項填列，並填寫附表6-1					1.本項目需列為縣市政府物品管理，並應建立編號，妥為保管 2.未來中心不辦理，須全數撤回移由其他中心續用 3.請詳予說明理由 4.本項含友善空間之物品費，請提供友善空間照片。		

特色計畫業務費(詳如附表6-3)		1	式	限示範中心及優質中心試辦樂齡學習特色計畫之業務費(含物品費)填報,非示範及優質中心請刪除本欄位		
雜支	17254	1	式	17254 1.凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。如文具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等屬之。 2.有關雜支已涵蓋之經費項目,除特別需求外,不得重複編列。		
業務費小計				600000		
行政管理費之水電費	0	0	0	0	本項如有必要申請,金額不得超過業務費總額6%,且非經本部同意不得由其他項目流入,本項目得依比例分攤	
經常門小計				600000		
設備費(需逐一填列) 中心申請請於此處逐項填列,並填寫附表6-2	30	0	0	0	1.未超過1萬元者請列物品,桌椅請列物品 2.本項目需列為縣市政府財產管理,並應建立編號,妥為保管 3.未來中心不辦理,須全數撤回移由其他中心續用 4.申請設備預定型號/冷氣請提供空間坪數 5.請詳予說明理由	
					申請高齡友善設備費(逐一填列),請提供空間放置照片,未申請請刪除	
					限示範及優質中心申請特色計畫填報(逐一填列),未申請請刪除	
設備費(資本門)小計				0		
計畫總金額				600000		600000
樂齡學習中心承辦單位用印處						
承辦單位 臺南市七股區樂齡學習中心	會計單位 會計 林秀惠	機關長官或負責人 林秀惠		臺南市七股區樂齡學習中心		

七股區樂齡學習中心
核定經費60萬元
1.教育部(資):0元
2.教育部(經):52萬8,000元
3.教育局(經):7萬2,000元

正本留存教育部
影本與正本相符

約僱 盧怡君



肆、樂齡核心課程成果報告

一、樂齡核心課程-生活安全

(一) 執行成果概述及效益評估

樂齡核心課程-生活安全							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	8 場	男性 總參與人次	23 人次	女性 總參與人次	94 人次	總參與人次	117 人次
執行過程 及成果概述	1. 銀向幸福平安歸 隨著人口快速老化，高齡用路人口相對成長，高齡者發生交通事故頻傳，有效防範高齡者交通事故對策與配套措施需求孔急。生命，是一切事物的源頭，但也很脆弱，只要有點損傷，就可能繞自己的生命受到危害，甚至提早畫上句點。珍愛生命，一點微笑、一點溫暖、一點用心，路老師持給力你我都可以成為守護自己和別人生命的天使。藉由老幼共學方式，一起認知交通安全的重要，保障自我與他人行的安全；藉由老幼共學方式，提升交通安全的意識，落實交通安全注意事項；藉由老幼共學方式，強化肌力自我防護，增強突發狀況應變能力。 2. 安居樂俗無煩惱 隨著年齡增長，家庭意外事件常是導致老年人住院的首要原因，家中隱藏「危險」常被忽略，引領學員羅列各式在食、衣、住、行、育、樂當中必須正視的環境因子，強化學員注重居家環境與個人健康、生命安全等課題。廚房是烹調菜餚的地方，也是一個用電、用火集中的場所，環境危險性相當高，有炙熱的火源、銳利的刀具、易碎的玻璃盤子等，稍微不留意，就會產生危險，地板更是要避免濕滑，尤其對銀髮族來說更是重要，所以長輩都要具備有廚房安全與衛生的基本概念。引領學員察覺生活中潛藏危機的情境，提出並演練如何避免或降低危險的方法、提醒學員透過一些小改變，就能降低風險，並自我檢視。						
效益評估	1. 銀向幸福平安歸 透過宣講讓長輩們清楚身體老化造成某些身體機能的改變（包括反應時間的延長、整體動作速度變慢、知覺動作表現衰退、認知方面有關注意力及辨識力的改變，以及視覺方面的改變等，影響安全駕駛能力）。藉由老幼共學方式，學童與長輩能清楚倒數計時過馬路的必要性與行人安全過馬路五步驟（停、看、轉、揮、動）；藉由老幼共學方式，學童與長輩能提醒高齡用路人還得注意什麼？了解高齡用路人身陷危險要知道。長輩和小朋友相處蘄露赤子之心，小朋友也能傳承老人的智慧與經驗。 2. 安居樂俗無煩惱 學員回饋：主題不忘生活中的食、衣、住、行等人們通常認為很容易知道，卻常疏忽的細節，主題分析對我們很有幫助。 學員回饋：我們活動中心就是廟宇，老師在課堂上的比喻非常貼切，學員也記得很清楚，下課了還會互相提醒「廚房用火要注意」。 學員回饋：學員之間可以分享廚房安全首先要檢查瓦斯的保存期限、再來是爐具不能擺放易燃物、如果發生油鍋起火(發爐)要如何處理、再是萬一發生火警，是要(安全逃生)還是(避難求生)，這是要理智加上平常安全知識的累積，居家生活才能快樂又平						

樂齡核心課程-生活安全	
	安。
檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填

(二) 執行成果細表

樂齡核心課程-生活安全								
填報月份	課程活動名稱	課程活動地點	辦理場次	女性總參加人次	男性總參加人次	總參加人次	總時數	備註
7	銀向幸福平安歸	大潭里漁民活動中心	1	7	4	11	2	偏鄉
9	銀向幸福平安歸	頂山漁民活動中心, 看坪活動中心	2	20	7	27	4	
12	銀向幸福平安歸	大潭里漁民活動中心	1	7	3	10	2	偏鄉
11	安居樂俗無煩惱	大潭里漁民活動中心	1	9	3	12	2	偏鄉
12	安居樂俗無煩惱	看坪活動中心	3	51	6	57	6	
合計			8	94	23	117	16	

(三) 執行照片

樂齡核心課程-生活安全



課程名稱：銀向幸福平安歸
授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鍾秀琴
時間：2024-09-06
地點：頂山漁民活動中心
活動內容：透過宣講讓長輩們清楚身體老化造成某些身體機能的改變

課程名稱：銀向幸福平安歸
授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鍾秀琴
時間：2024-09-06
地點：頂山漁民活動中心
活動內容：透過宣講讓長輩們清楚身體老化造成某些身體機能的改變



課程名稱：安居樂俗無煩惱
授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-石昆龍
時間：2024-12-09
地點：看坪活動中心
活動內容：引領學員羅列各式在食衣住行育樂當中必須正視的環境因子，強化學員注重居家環境與個人健康、生命安全等課題。

課程名稱：安居樂俗無煩惱
授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-石昆龍
時間：2024-12-09
地點：看坪活動中心
活動內容：引領學員羅列各式在食衣住行育樂當中必須正視的環境因子，強化學員注重居家環境與個人健康、生命安全等課題。

二、 樂齡核心課程-運動保健

(一) 執行成果概述及效益評估

樂齡核心課程-運動保健							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	16 場	男性 總參與人次	40 人次	女性 總參與人次	150 人次	總參與人次	190 人次
執行過程 及成果概述	1. 防跌健身方塊踏步 首先，了解學員的特性以及提醒學員是否有心臟、暈眩、胸痛、關節、骨骼與血壓或其他無法安全運動的問題，並引導需隨時注意生活飲食與睡眠。其次，進行簡易的體能、肩膀靈活度與單腳站立檢測，並加強重訓及有氧運動，以及關節的活動與伸展，提升肌力及肺活量，避免肌少症的發生。最後，方塊踏步踩踏示範與調整，並緩和伸展收操。 2. 增肌齡樂健康 首先，講述口腔的四大功能、核心肌群的重要性（穩定性、力量傳遞、運動表現、姿勢改善）以及下肢肌力訓練的目的，並提醒其機能會隨著年紀的增長而逐漸退化。其次，搭配音樂與節拍進行健口操（頸部運動、肩頸手部運動、臉頰運動、舌頭運動、唾液腺按摩運動、表情運動、發音練習）與核心肌群的基礎動作。						
效益評估	1. 防跌健身方塊踏步 方塊踏步運動是日本人開發，並有其科學根據的運動，適用於各個年齡層。透過運動養成，提升高齡者的認知機能（非藥物治療）、跌倒預防，並可提升專注力、刺激活化腦力、協調平衡肌力與預防失能。 2. 增肌齡樂健康 健口操是針對口腔、頭頸部以及手部的運動，可用來改善吞嚥功能、提升咀嚼能力、促進唾液分泌以及增加口腔肌肉群的力量，並促進臉部血液循環，幫助長者預防口腔問題。強健的核心肌群能夠改善姿勢，增強日常活動的穩定性和效率，減少背部疼痛的風險，並提高運動的表現，可以幫助支撐脊柱，減少受傷的機會。持續的下肢訓練，不僅能提升體能，還能促進代謝、提高耐力，進而改善身體健康狀況，並且有助於預防關節問題。						
檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填						

(二) 執行成果細表

樂齡核心課程-運動保健								
填報月份	課程活動名稱	課程活動地點	辦理場次	女性總參加人次	男性總參加人次	總參加人次	總時數	備註
4	防跌健身-方塊踏步	頂山漁民活動中心, 看坪活動中心, 七股國小, 大潭里漁民活動中心	7	66	21	87	14	看坪2場次共31人次, 七股2場次共18人次, 大潭2場次共18人次, 頂山1場次共20人次
5	防跌健身-方塊踏步	大潭里漁民活動中心	1	9	3	12	2	偏鄉
4	增肌齡樂健康	大潭里漁民活動中心	1	8	2	10	2	偏鄉
8	增肌齡樂健康	七股國小	1	9	2	11	2	
9	增肌齡樂健康	看坪活動中心, 七股國小, 大潭里漁民活動中心	4	43	7	50	8	看坪活動中心2場次, 七股國小1場次, 大潭里漁民活動中心1場次
10	增肌齡樂健康	頂山漁民活動中心	1	5	5	10	2	偏鄉
11	增肌齡樂健康	七股國小	1	10	0	10	2	偏鄉
合計			16	150	40	190	32	

(三) 執行照片

樂齡核心課程-運動保健



課程名稱：防跌健身方塊踏步

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-吳淑香

時間：2024-04-15

地點：看坪活動中心

活動內容：學員模仿老師踩踏方塊踏步需非常專注，體驗踩踏才不會錯。

課程名稱：防跌健身方塊踏步

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-吳淑香

時間：2024-04-22

地點：七股國小

活動內容：學員專注在其中，踩踏後互相加油。



課程名稱：增肌齡樂健康

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鄭祺翰

時間：2024-09-25

地點：大潭漁民活動中心

活動內容：運動前的暖身是保護身體的重要環節，能幫助提升肌肉溫度、增加關節靈活性，並降低運動傷害風險。

課程名稱：增肌齡樂健康

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鄭祺翰

時間：2024-09-18

地點：七股國小

活動內容：雙腳打開，膝微蹲，重心穩定在身體中段，避免壓力集中在膝蓋！若重心偏低，請稍微起身調整，讓重心自然上移，感受穩健與力量。

三、樂齡核心課程-心靈成長

(一) 執行成果概述及效益評估

樂齡核心課程-心靈成長							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	8 場	男性 總參與人次	36 人次	女性 總參與人次	110 人次	總參與人次	146 人次
執行過程 及成果概述	1. 跳脫框架健健腦 首先，透過追追追、歡喜就好、人生等歌曲的播放，帶領學員探討歌詞的內容與意涵。第二，進行唸謠搭配角標認知的活動、益智遊戲、有氧運動等。第三，透過閱讀誰是第一名及角色扮演，討論先天後天的際遇，跳脫傳統思維，尊重不同際遇的我們，並鼓勵長者注意營養、運動，多出門上課或找人聊天，才能延緩失智找上門。 2. 樂動腦齡活憶 首先，透過歡喜就好等歌曲的播放，帶領學員進行歌曲律動。第二，進行唸謠搭配角標、體操、小球訓練等認知運動、益智遊戲、有氧運動等。第三，透過閱讀五百羅漢交通平安及角色扮演，討論祖孫之間相處的秘訣。最後，進行空間認知紙筆訓練、觀察方向的轉換等動動腦的活動。						
效益評估	1. 跳脫框架健健腦 藉由歌曲的演唱與歌詞的討論，與進行閱讀書畫、角色扮演、益智遊戲、第三人生再設計等活動，適性發展高齡人生的格局，讓自己看見自己的優勢。此外，透過聽、說、讀、寫、簡單計算、朗讀、閱讀等來增進大腦的認知功能。 2. 樂動腦齡活憶 藉由歌曲律動搭配健康操、益智遊戲與認知活動，可提高大腦神經元的連結與促進身體的活動量以及趣味性。加上透過書畫的閱讀，喚起學員的回憶以及促進記憶能力提取與表達能力等。而角色扮演的活動，則可讓自己知悉身體的自主性。						
檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填						

(二) 執行成果細表

樂齡核心課程-心靈成長								
填報月份	課程活動名稱	課程活動地點	辦理場次	女性總參加人次	男性總參加人次	總參加人次	總時數	備註
4	跳脫框架健 健腦	七股國小	1	9	1	10	2	偏鄉
5	跳脫框架健 健腦	看坪活動中心, 大潭里漁民活動中心	2	28	4	32	4	大潭1場次(男3人次, 女11人次), 看坪1場次(男1人次, 女17人次)
6	跳脫框架健 健腦	頂山漁民活動中心	1	33	19	52	2	
5	樂動腦 「齡」活憶	看坪活動中心, 七股國小	1	15	1	16	2	
6	樂動腦 「齡」活憶	七股國小, 大潭里漁民活動中心	2	16	4	20	4	偏鄉
7	樂動腦 「齡」活憶	頂山漁民活動中心	1	9	7	16	2	
合計			8	110	36	146	16	

(三) 執行照片

樂齡核心課程-心靈成長



課程名稱：跳脫框架健健腦

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-劉秀香

時間：2024-04-30

地點：七股國小

活動內容：唸謠搭角標認知活動，玩益智遊戲兼動身體等活動。

課程名稱：跳脫框架健健腦

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-劉秀香

時間：2024-05-06

地點：看坪活動中心

活動內容：閱讀圖畫書時，學員拿著道具，很認真的扮演角色。



課程名稱：樂動腦齡活憶

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-劉秀香

時間：2024-06-25

地點：七股國小

活動內容：正話反說的益智遊戲，大家都很聚精會神，表現不錯。

課程名稱：樂動腦齡活憶

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-劉秀香

時間：2024-07-12

地點：頂山漁民活動中心

活動內容：初起的歌曲律動，男性長者害羞較不想動；但接著的活動，都能積極的投入。

四、樂齡核心課程-人際關係

(一) 執行成果概述及效益評估

樂齡核心課程-人際關係							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	18 場	男性 總參與人次	51 人次	女性 總參與人次	168 人次	總參與人次	219 人次
執行過程 及成果概述	1. 自愉，娛人 首先，透過丟接球方式的互動，讓學員經由對自己與對對方的描述，介紹自己不為人知的一面，也從他人的自述裡認識對方，並經營團體互動熱絡的氛圍，增進學員對彼此的認識。其次，拋出一個主題（人生過往生命旅程的過客與人物）與進行心智競賽，請學員分組完成，考驗不同角色人物的相處問題與解決策略。第三，進行帶動唱並鼓勵學員分組動腦設計活動考驗對方。 2. 搭公車快樂去旅遊 首先，讓學員了解大臺南的公車系統（包括市區公車及郊區公車幹支線的分布概況）。其次，說明搭公車前需準備與注意的事項（含如何申請市民卡、掌握公車動態、搭乘安全等），並討論可能的旅遊景點、公車接駁的方式及時間點、預定途中休息站、用餐地點等。最後上路去搭公車。						
效益評估	1. 自愉，娛人 透過心智競賽，讓學員學習如何激發自己的無限潛能。透過主題討論，將故事一一呈現在深度的人性討論中。團體活動的遊戲過程，可以檢視自己與他人在合作過程中必備的人際態度與應對禮節，進而了解人際關係中的自己與他人合作的重要性，學員彼此之間對他人的了解與良好互動，是本課程人際關係最重要的收穫。 2. 搭公車快樂去旅遊 藉由掌握公車動態，避免浪費時間等車，增添搭乘的樂趣。搭乘公車外出，減少窩在家裡的時間，多接觸外面世界，除了可擴大交友圈，增添生活的樂趣之外，也有益身心的健康。						
檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填						

(二) 執行成果細表

樂齡核心課程-人際關係								
填報月份	課程活動名稱	課程活動地點	辦理場次	女性總參加人次	男性總參加人次	總參加人次	總時數	備註
7	自愉.娛人	七股國小	2	22	2	24	4	偏鄉
8	自愉.娛人	七股國小, 大潭里漁民活動中心	5	56	6	62	10	七股三場次、大潭兩場次
9	自愉.娛人	頂山漁民活動中心	1	10	8	18	2	
10	搭公車快樂去旅遊	七股國小, 大潭里漁民活動中心	10	80	35	115	20	大潭5場次, 七股5場次
合計			18	168	51	219	36	

(三) 執行照片

樂齡核心課程-人際關係



課程名稱：自愉，娛人

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-陳瑞女林

時間：2024-08-06

地點：七股國小

活動內容：心智競賽，二人一組完成指令。二人活動中必須盡心盡力為達標。

課程名稱：自愉，娛人

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-陳瑞女林

時間：2024-08-28

地點：大潭漁民活動中心

活動內容：經營團體互動熱絡的氛圍，讓學員對彼此的認識。



課程名稱：搭公車快樂去旅遊

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-石昆龍

時間：2024-10-16

地點：七股國小

活動內容：介紹大台南公車分佈，包括市區公車及郊區幹支線公車分佈概況。

課程名稱：搭公車快樂去旅遊

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-石昆龍

時間：2024-10-15

地點：大潭漁民活動中心

活動內容：帶領學員實際搭乘公車與轉乘火車外出旅遊。

五、樂齡核心課程-社會參與

(一) 執行成果概述及效益評估

樂齡核心課程-社會參與							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	8 場	男性 總參與人次	11 人次	女性 總參與人次	94 人次	總參與人次	105 人次
執行過程 及成果概述	1. 性別平等齡歧視 課程理念：性別平權是進步國家的象徵，本課程規劃理念是藉由性別平權理念介紹、實例分享、影片賞析、個人生命回顧等，檢視我們對性別平權的態度。 教學目標：讓長輩擁有正確的性別平權觀念，學習看見差異、認識多元、以實踐尊重的目標。此外，透過學習活動的引導，幫助學員省思性別刻板印象與性別偏見；透過課堂體驗學習活動，引導學員為自我的性別概念釐清，重新建立健康的兩性關係。學習看見差異、認識多元，以實踐尊重的目標，建立正確的性別平權觀念。 2. 媒體亂象齡距離 面對資訊氾濫的網路年代，訊息傳播快速，閱聽大眾每天都在接收龐大的資訊量，假訊息會刻意以傳統或社群媒體之新聞形式來傳播錯誤資訊來誤導大眾，透過個案討論、情境模擬方式，提升學習趣味，建立學習氣氛及提高學習效果；透過個案討論方式，協助樂齡學習者認識甚麼是假訊息。運用情境模擬方式，養成訊息轉貼時要「忍、想、查、問、戳」的好習慣，來終止假訊息。播放「媒體聽有無、詐騙按怎講」教學影片，講解常見詐騙手法解析與預防策略。						
效益評估	1. 性別平等齡歧視 主題討論：從家務勞動檢視學員對性別平權的態度，並透過學習活動的引導以及學員的分享，逐步幫助學員省思性別刻板印象與性別偏見。此外，透過影片、社會事件，喚起長輩的性別平等意識，檢視自己一路走來是否有遭遇性別歧視問題？並能夠從學員分享中，了解學員是否將所學聽進去，並與家人及親友分享。 學員回饋：傳統家庭總認為兒子應該受較高教育，以換取較高的社會地位，而現今雙薪家庭已甚普遍，現代職業婦女在面臨家庭、工作上還是擺脫不了傳統的束縛，所以和我一樣充滿衝突和矛盾的心情就十分普遍。 2. 媒體亂象齡距離 講師選擇台語宣講短片「媒體聽有無、詐騙按怎講」，因為沒有言語的隔閡更能夠引起學員的興趣，從台語怎麼說之中加深印象。課程中發現運用情境連結更可以貼近學員的經驗，同時透過個案討論方式，協助學員認識甚麼是假訊息更有效能。預防策略練習：接到以親友名義來電借錢，務必以舊有電話向當事人親自確認，切勿貿然前往銀行匯款，以免遭詐騙。提供的匯款帳戶名稱與親友本人名字不同，詐騙的可能性將大幅提高，更應主動查證。可與親友約定專屬密語，做為懷疑對方身分時的確認。						

檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填
---------------------	--------------------------------

(二) 執行成果細表

樂齡核心課程-社會參與								
填報月份	課程活動名稱	課程活動地點	辦理場次	女性總參加人次	男性總參加人次	總參加人次	總時數	備註
11	性別平等齡歧視	七股國小, 大潭里漁民活動中心	2	25	3	28	4	辦兩場皆不同人參加(偏鄉)
12	性別平等齡歧視	頂山漁民活動中心	2	14	6	20	4	偏鄉
11	媒體亂象「齡」距離	七股國小, 大潭里漁民活動中心	2	29	1	30	4	辦兩場皆不同人參加
12	媒體亂象「齡」距離	七股國小	2	26	1	27	4	偏鄉
合計			8	94	11	105	16	

(三) 執行照片

樂齡核心課程-社會參與



課程名稱：性別平等齡歧視

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鍾秀琴

時間：2024-11-20

地點：七股國小

活動內容：性別平權理念介紹、實例分享、影片賞析、個人生命故事回顧

課程名稱：性別平等齡歧視

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鍾秀琴

時間：2024-11-20

地點：七股國小

活動內容：性別平權理念介紹、實例分享、影片賞析、個人生命故事回顧



課程名稱：媒體亂象齡距離

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鍾秀琴

時間：2024-11-25

地點：七股國小

活動內容：透過個案討論、情境模擬方式，提升學習趣味，建立學習氣氛及提高學習效果。

課程名稱：媒體亂象齡距離

授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鍾秀琴

時間：2024-11-25

地點：七股國小

活動內容：課後講師與學員開心大合照。

伍、 自主規劃課程成果報告

一、 自主規劃課程-興趣課程

(一) 執行成果概述及效益評估

自主規劃課程-興趣課程							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	46 場	男性 總參與人次	133 人次	女性 總參與人次	498 人次	總參與人次	631 人次
執行過程 及成果概述	2. 樂齡好聲音歡樂吹口琴 認識口琴結構、口形控制的基本常識。認識握琴姿勢、舌頭伴奏運用的要領。學習音階練習低、中、高音階吹奏併用。學習音階的轉換應用及練習吹歌曲。學習口琴練習連音樂理知識與技巧。 3. 樂活手作 DIY 養生經絡艾草錘：首先，讓學員觀看艾草經絡錘的製作影片，細節及注意事項一目了然。其次，介紹材料的特性，聞聞艾草可放鬆身心、純棉布料親膚又耐用。最後，示範繩結綁法培養長輩的耐心以及做手部運動。 手工香塔：首先，讓學員觀看製作影片，細節及注意事項一目了然。其次，藉由不斷的分次加水攪拌的過程，慢慢將香塔泥結合成團。最後，現場示範點燃薰香。 手工餅乾：首先，講解原料成份的來源與選擇重點，並觀看分解步驟之教學製作影片，使長輩更容易了解製程及注意事項。其次，由老師示範基本操作後，由學員進行做餅乾的體驗，完成後自行張貼產品標籤。最後，對今日課程的製作分享心得，並進行有獎徵答。 4. 樂齡生活 ABC 介紹日常生活中常用的簡單英語及相關應用，其課程內容也包含節慶、地區特色的英文單字。結合遊戲，讓英語學習更加有趣。過程當中也鼓勵學員開口練習說英語，並進行學員之間簡易的英語對話。 5. 樂活運動心齡快樂 首先，氣進行功的簡介，讓學員對氣功有更進一步的了解。其次，吐納導引，靜調吐納，帶領學員進行調心、調息、調身的練習。第三，進行靜功與動功的練習。 6. 七股樂齡彩繪趣 首先，從各種不同的主題當中選擇合適的圖案。第二，示範並講解貼鑽的技巧與注意事項。最後，透過將小顆粒的鑽石貼在畫布上，形成美麗的圖案或圖像，帶領學員逐步完成自己的作品。 7. 童心未泯，樂在 Learning 首先，帶領學員做簡易的暖身運動舌頭操，進行口腔肌肉訓練。第二，進行隔空抓音的活動，透過注音符號，拾起大家小時候學習的記憶，藉由大家熟悉的童謠旋律，搭配台語、國語和英語。第三，準備不同的素材，透過油畫筆、粉蠟筆、彩色筆、色紙、鉛筆等工具，從打草稿開始，到構圖、上色及落款。此外，上課之間介紹5招『靠椅』即可輕鬆訓練肌能的方法：原地踏步不馬虎、深蹲如廁自己來、爬梯雙腳要提高、墊腳站立練平衡、弓箭跨步練腿力。也從居家安全、用藥安全、活動安全及交通						

	安全四個面向分享自己照護爸媽的經驗，並提醒學員預防摔跌的注意事項。
效益評估	1. 樂齡逗陣行，手機攝影毋在驚 上課除了可以學習更多拍測的技巧之外，還可透過攝影捕捉當下的美景，留下美好的回憶。而藉由上傳所拍攝的作品到群組，可以與他人進行交流，並彼此分享以及欣賞作品。此外，對手機或是平板的操作也會更加的熟悉。 2. 樂齡好聲音歡樂吹口琴 教授歌曲樂理及節奏、複習學習音階練習低、中、高音階吹奏、學習口琴清潔奏保養、認識簡單的樂理等，發現每位學員都很認真的學習，專心的聽講師的示範吹奏，參加學員有來自較佳里市區的，也有很多為是住較偏鄉的社區民眾，可感覺開在此拓點是很有意思的，可讓較偏鄉民眾就近參加，提供終身學習的機會。 3. 樂活手作 DIY 養生經絡艾草錘：現代人注重養生，利用天然植草做成的經絡錘，日常保健其實很簡單。 手工香塔：科技發達也造成環境壓力的增生，自己做香塔不僅可療癒身心，也可以美化家居。 手工餅乾：了解市售與自己動手做烘焙的不同及學員彼此分享心得、並讓學員了解生產履歷與保存期限的重要。 4. 樂齡生活 ABC 認識簡易的生活對話，並應用在日常生活當中，以英文與學員相互分享不同的體驗，可以增進彼此間的交流，活絡人際關係。而且學習第二語言，也可以讓退休生活多一份樂趣，也實踐了活到老、學到老的精神。 5. 樂活運動心齡快樂 壓力減輕、疏通經絡，達到幫助放鬆身體和心靈。情緒平衡、自我調節，加強自我治癒能力。增加體力和柔韌性，緩解疼痛、改善氣感。 5. 樂活運動心齡快樂 壓力減輕、疏通經絡，達到幫助放鬆身體和心靈。情緒平衡、自我調節，加強自我治癒能力。增加體力和柔韌性，緩解疼痛、改善氣感。 6. 七股樂齡彩繪趣 在創作過程不僅能夠提升個人的藝術修養，還能帶來無比的成就感。鑽石貼畫的魅力在於它的多樣性和可及性。無論是初學者還是專業藝術家，都能輕鬆上手，創作出屬於自己的作品。 7. 童心未泯，樂在 Learning 藝術創作是減少神經退化、激發左右腦活動的極佳方式，繪畫、音樂、寫作、手作、唱歌、舞蹈都很好。藝術創作的主要活動是將新的歌詞，透過大家一起設計的簡單肢體動作，達到增能的效果，所以整個系列四堂課，完整包含了基本感官功能強化的學習，在活躍老化、快樂學習的精神上劃下完美註解。

檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填
---------------------	--------------------------------

(二) 執行成果細表

自主規劃課程-興趣課程								
填報月份	課程活動名稱	課程活動地點	辦理場次	女性總參加人次	男性總參加人次	總參加人次	總時數	備註
7	樂齡逗陣行，手機攝影毋在驚	七股國小，大潭里漁民活動中心	6	77	14	91	12	
2	樂齡好聲音歡樂吹口琴	頂山漁民活動中心，七股國小	3	26	10	36	6	頂山2場次(人次：男8女13)、七股1場次(人次：男2女13)
3	樂齡好聲音歡樂吹口琴	頂山漁民活動中心，七股國小	7	64	21	85	14	頂山3場次(人次：男12女18)、七股4場次(人次：男9女46)
5	樂活手作DIY	頂山漁民活動中心，七股國小	4	57	14	71	8	七股三場次(男7人次，女51人次)，頂山一場次(男7人次，女6人次)
7	樂活手作DIY	頂山漁民活動中心	1	10	6	16	2	
8	樂活手作DIY	頂山漁民活動中心	1	9	9	18	2	
11	樂齡生活ABC	七股國小	2	20	0	20	4	偏鄉
12	樂齡生活ABC	七股國	3	35	3	38	6	偏鄉

		小						
11	樂活運動心 齡快樂	南千宮	6	53	27	80	12	
7	七股樂齡彩 繪趣	七股國 小	3	48	6	54	6	偏鄉
8	七股樂齡彩 繪趣	七股國 小	1	18	2	20	2	
9	七股樂齡彩 繪趣	七股國 小	1	16	2	18	2	
3	童心未泯， 樂在 Learning	七股國 小, 大潭 里漁民 活動中 心	8	65	19	84	16	大潭4場 次(人次: 男15女 38)、七 股4場次 (人次:男 4女27)
合計			46	498	133	631	92	

(三) 執行照片

自主規劃課程-興趣課程



課程名稱：七股樂齡彩繪趣

授課講師：其他-李婉綾

時間：2023-09-13

地點：七股國小

活動內容：透過繪畫，肯定自己，充實身心靈的發展。

課程名稱：樂活手作 DIY

授課講師：專業實務工作者-王玟几

時間：2024-05-13

地點：七股國小

活動內容：體驗參與 DIY 的動手樂趣。



課程名稱：樂齡生活 ABC

授課講師：樂齡講師(一般講師)-黃英洲

時間：2024-12-13

地點：七股國小

活動內容：學習日常生活簡單英語與應用。

課程名稱：樂齡逗陣行，手機攝影毋在驚

授課講師：專業實務工作者-陳奕男

時間：2024-07-18

地點：七股國小

活動內容：手機相機的操作與編輯。

二、 自主規劃課程-在地資源與產業特色課程

(一) 執行成果概述及效益評估

自主規劃課程-在地資源與產業特色課程							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	26 場	男性 總參與人次	82 人次	女性 總參與人次	504 人次	總參與人次	586 人次
執行過程 及成果概述	1. 齡活玩皮樂趣多 首先，讓學員選取自己喜愛的圖案來製作成品。第二，介紹許多各種不同的針織法。第三，帶領學員編織作品，過程當中提醒學員應注意的各項細節。 2. 樂活環保樂趣多 首先，介紹如何將廢棄材料加以利用及如何從廢棄材料中取出可用的部分。其次，介紹如何發現生活當中可以循環利用的材料，加以發揮創意再使用，並帶領學員製作專屬於自己的作品。最後，說明減少廢棄物對地球永續經營的重要性。 3. 在地鮮食達人 首先，介紹七股在地的特色食材，並融合至各項料理之中。第二，進行烹飪技巧的教學，並分組讓學員各自進行練習。第三，講師透過自身經驗的分享，讓學員有更深一層的體會。 4. 樂活食農烘焙秀 首先，認識各種不同餐飲器具的使用方式與安全的操作方式。第二，介紹課程所需用到的各種不同的烘焙食材成分，以及在各種不同實作的相關運用及搭配。最後，分組讓學員循序漸進地進行實作。						
效益評估	1. 齡活玩皮樂趣多 學員可透過上課所學到的各種針織法，應用在日常生活可派上用場的物件。透過編織的過程中，不但可靈活手部，同時也可以活動腦部的邏輯。 2. 樂活環保樂趣多 身為地球的一份子，無論是企業還是個人，都享受了地球的無數資源。在永續議題上，沒有人是局外人，也唯有大家共同努力，在各自的生活中做出改變、實踐永續，才能為後代保留美好的環境。 3. 在地鮮食達人 透過課程認識更多的在地食材，也學到更多料理及技巧，也讓學員間交流互動更頻繁，藉以聯繫感情、增進人際關係。 4. 樂活食農烘焙秀 學員藉此增進自己不同的技能，除了可以與他人分享誠品之外，還可以運用所學更進一步創作出更多多元化的產品，也讓自己再年輕活化起來。						

檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填
---------------------	--------------------------------

(二) 執行成果細表

自主規劃課程-在地資源與產業特色課程								
填報月份	課程活動名稱	課程活動地點	辦理場次	女性總參加人次	男性總參加人次	總參加人次	總時數	備註
8	齡活玩皮樂趣多	頂山漁民活動中心, 七股國小, 大潭里漁民活動中心	6	104	16	120	12	七股兩場次、頂山兩場次、大潭兩場次
11	樂活環保樂趣多	看坪活動中心	3	45	15	60	6	
12	樂活環保樂趣多	看坪活動中心	3	45	15	60	6	
5	在地鮮食達人	七股國小	5	98	14	112	10	
6	在地鮮食達人	七股國小	3	74	9	83	6	
6	樂活食農烘焙秀	七股國小	1	20	3	23	2	
7	樂活食農烘焙秀	七股國小	3	72	6	78	6	
8	樂活食農烘焙秀	七股國小	2	46	4	50	4	
合計			26	504	82	586	52	

(三) 執行照片

自主規劃課程-在地資源與產業特色課程



課程名稱：在地鮮食達人
授課講師：專業實務工作者-吳王碧月
時 間：2024-05-16
地 點：七股國小
活動內容：講師帶領學員發揮創意實作料理。

課程名稱：在地鮮食達人
授課講師：專業實務工作者-吳王碧月
時 間：2024-06-06
地 點：七股國小
活動內容：講師帶領學員發揮創意實作料理。



課程名稱：齡活玩皮樂趣多
授課講師：專業實務工作者-陳中正
時 間：2024-08-09
地 點：七股國小
活動內容：與長輩們樂齡玩皮藝。

課程名稱：齡活玩皮樂趣多
授課講師：專業實務工作者-陳中正
時 間：2024-08-11
地 點：頂山漁民活動中心
活動內容：課後講師與學員拿著完成的作品開心大合照。

三、 自主規劃課程-指導樂齡學習社團

(一) 執行成果概述及效益評估

自主規劃課程-指導樂齡學習社團							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	6 場	男性 總參與人次	11 人次	女性 總參與人次	59 人次	總參與人次	70 人次
執行過程 及成果概述	認識口琴結構、口形控制的基本常識。認識握琴姿勢、舌頭伴奏運用的要領。學習音階練習低、中、高音階吹奏併用。學習音階的轉換應用及練習吹歌曲。正確的氣流使用方式，以及介紹如何吹出好聽的音色。前伴奏的低音伴奏練習、後伴奏的低音伴奏練習、單音旋律練習曲目、低音伴奏練習曲目。最後進行成果展現與學習心得分享。透過學習口琴練習連音樂理知識與技巧，藉此達到其教學目標：培養認識簡譜能力、指導熟練應用口琴樂器歌曲節奏吹法、合奏歌曲訓練等。						
效益評估	教授歌曲樂理及節奏、複習學習音階練習低、中、高音階吹奏、學習口琴清潔奏保養、認識簡單的樂理等，發現每位學員都很認真的學習，專心的聽講師的示範吹奏，參加學員有來自較佳里市區的，也有很多為是住較偏鄉的社區民眾，可感覺開在此拓點是很有意義的，可讓較偏鄉民眾就近參加，提供終身學習的機會。除此之外，學習口琴吹奏樂曲，不但悠揚音樂療癒身心，記憶樂譜可預防失智，還可以和樂齡班同伴相互勉勵與交流切磋、拓展人際關係。						
檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填						

(二) 執行成果細表

自主規劃課程-指導樂齡學習社團								
填報 月份	課程活動 名稱	課程活 動地點	辦理 場次	女性總 參加人次	男性總 參加人次	總參加 人次	總時數	備註
4	歡樂口琴社	七股國小	3	26	4	30	6	
5	歡樂口琴社	七股國小	3	33	7	40	6	
合計			6	59	11	70	12	

(三) 執行照片

自主規劃課程-指導樂齡學習社團



課程名稱：歡樂口琴社
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時 間：2024-04-30
地 點：七股國小
活動內容：培養認識簡譜能力、指導熟練應用口琴樂器歌曲節奏吹法、合奏歌曲訓練等。

課程名稱：歡樂口琴社
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時 間：2024-04-30
地 點：七股國小
活動內容：培養認識簡譜能力、指導熟練應用口琴樂器歌曲節奏吹法、合奏歌曲訓練等。



課程名稱：歡樂口琴社
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時 間：2024-05-01
地 點：七股國小
活動內容：培養認識簡譜能力、指導熟練應用口琴樂器歌曲節奏吹法、合奏歌曲訓練等。

課程名稱：歡樂口琴社
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時 間：2024-06-03
地 點：七股國小
活動內容：培養認識簡譜能力、指導熟練應用口琴樂器歌曲節奏吹法、合奏歌曲訓練等。

陸、 貢獻服務課程成果報告

一、 貢獻服務課程-成長課程：志工團隊

(一) 執行成果概述及效益評估

貢獻服務課程-成長課程：志工團隊							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	15 場	男性 總參與人次	50 人次	女性 總參與人次	126 人次	總參與人次	176 人次
執行過程 及成果概述	1. 樂活樂學－活耀老化發展趨勢 長輩們的生命歷程是重要的社會資產，透過長者們講述自己的故事，重新回顧過往的人生經驗，將能帶給下一輩的人更多的啟發，也為長者們找出生命的意義感與充實感。根據學者艾瑞克森(Erickson)所提出的社會心理發展理論，長者們在65歲過後，主要的階段性任務為生命事件的整合，整合成功將能使長者們得到自我完整(ego integrity)，而非陷入孤獨與絕望(despair)中。透過學習活動，幫助學員懂得如何反思，不再停留於負擔退化死亡與危機等的思維當中，並且能夠勇敢面對問題以及表達發自內心深層的想法。透過繪本學習活動，不讓年齡成為限制個人生活與發展的阻礙，能夠扭轉主流社會對於老的想像與認知。觀看「樂齡學習前、學習後」的紀錄影片，進一步說明甚麼是樂齡學習活躍老化，在娛悅的心情學習之下對意識覺醒效益佳。 2. 自信與臺風表達訓練課程 透過樂器學習與上台演奏歌曲的過程，訓練學員不再懼怕上台表演。透過進行社區關懷活動，展現自信與拓展人際關係，達到其教學目標。						
效益評估	1. 樂活樂學－活耀老化發展趨勢 鼓勵長者多多走出來參與學習活動為自己的健康加分，並從中獲得對人生的滿足感及自我肯定。 鄉下地方的長輩，對於社會動態及人口結構的改變，不是那麼關心！一開始運用 PPT 呈現早期家用的器具與食品，吸引在座學員的目光，然後一步一腳印開啟百歲人生幸福之旅。透過洪蘭教授專欄裡頭的一個關於學習的實驗，在一個89歲的老人身上，發現他的「海馬迴」的神經細胞可以再生。這個例子讓學員知道，只要去學習都可以讓「海馬迴」的神經可以再生，老師以「終生學習創造人生價值」鼓勵大家走出來。 2. 自信與臺風表達訓練課程 自信是成功的關鍵。透過不斷練習與自我提升，我們能夠展現出更強的自信心。讓我們勇敢面對挑戰，積極追求目標，成為更好的自己，開創美好的未來！						
檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填						

(二) 執行成果細表

貢獻服務課程-成長課程：志工團隊								
填報月份	課程活動名稱	課程活動地點	辦理場次	女性總參加人次	男性總參加人次	總參加人次	總時數	備註
12	樂活樂學-活耀老化發展趨勢	大潭里漁民活動中心	3	18	18	36	6	偏鄉
5	自信與臺風表達訓練課程	頂山漁民活動中心	4	40	12	52	8	偏鄉
6	自信與臺風表達訓練課程	頂山漁民活動中心	4	40	8	48	8	偏鄉
9	自信與臺風表達訓練課程	頂山漁民活動中心	4	28	12	40	8	偏鄉
合計			15	126	50	176	30	

(三) 執行照片

貢獻服務課程-成長課程：志工團隊



課程名稱：樂活樂學—活耀老化發展趨勢
授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鍾秀琴
時間：2024-12-18
地點：七股國小
活動內容：認識老化、高齡社會趨勢。介紹志工基本職責與生涯發展。

課程名稱：樂活樂學—活耀老化發展趨勢
授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鍾秀琴
時間：2024-12-18
地點：七股國小
活動內容：認識老化、高齡社會趨勢。介紹志工基本職責與生涯發展。



課程名稱：自信與臺風表達訓練課程
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時間：2024-05-06
地點：頂山漁民活動中心
活動內容：透過樂器學習與上台演奏歌曲的過程，訓練學員不再懼怕上台表演。

課程名稱：自信與臺風表達訓練課程
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時間：2024-09-18
地點：頂山漁民活動中心
活動內容：透過樂器學習與上台演奏歌曲的過程，訓練學員不再懼怕上台表演。

二、 貢獻服務課程-成長課程：組織團隊

(一) 執行成果概述及效益評估

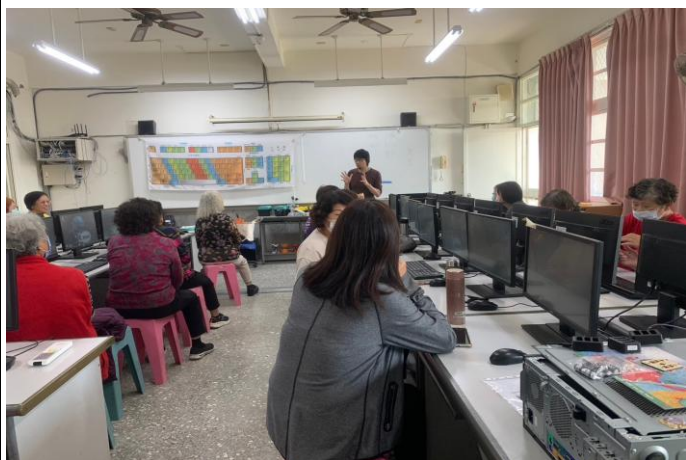
貢獻服務課程-成長課程：組織團隊							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	5 場	男性 總參與人次	5 人次	女性 總參與人次	54 人次	總參與人次	59 人次
執行過程 及成果概述	1. 從通識的角度介紹電腦的基本概念著手，透過講述法搭配多媒體影片，讓長者了解電腦與人腦的相似之處，也介紹科技在生活中扮演的角色與應用，另外也介紹了 AI 與生活的關係。 2. 傳送 Line 問候圖、長輩圖已經是生活日常的一部分，今天的數位學習課程先請大家集思廣益，收集最常收到看到的問候與，並以主題分類，也將學員分成三組，以主題進行創作，課間提供參考圖案，適時給學員啟發式引導，讓學員可以透過思考邏輯完成自己心目中符合主題的圖像。 3. 教學員利用相片編輯軟體將自己拍攝的相片做文字編輯轉存成早安圖，分享給朋友圈。首先，很快地分享外面會轉傳的早安圖，看看別人的作品，把一些製作重點提醒給學員，包含構圖、色彩，以及使用的 app。請長輩們寫下文字，並選好合適的圖片，接著版面構思，最後就是上編輯軟體進行產出。						
效益評估	1. 透過與長輩的互動，長輩很踴躍地分享自己手機上正在使用或認為有幫助的應用軟體，為自己的生活加分。 2. 學員利用之前學得的手機攝影技巧，將作品拍攝存檔，有些已將文字融入作品的，經過顏色編輯後即可存為問候圖。 3. 透過製作屬於自己獨一無二的問候貼圖，創造出屬於自己特色的作品，除了可以展現個人風格之外，也不易發生與別人產生撞圖的情況。 4. 透過一對一的教學過程，學員對自己手機的軟體系統在操作上也更加熟練了。						
檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填						

(二) 執行成果細表

貢獻服務課程-成長課程：組織團隊								
填報月份	課程活動名稱	課程活動地點	辦理場次	女性總參加人次	男性總參加人次	總參加人次	總時數	備註
12	數位學習工作坊	七股國小	5	54	5	59	10	偏鄉
合計			5	54	5	59	10	

(三) 執行照片

貢獻服務課程-成長課程：組織團隊



課程名稱：數位學習工作坊
授課講師：專業實務工作者-陳奕男
時 間：2024-12-04
地 點：七股國小
活動內容：簡報及數位課程海報設計。

課程名稱：數位學習工作坊
授課講師：專業實務工作者-陳奕男
時 間：2024-12-04
地 點：七股國小
活動內容：簡報及數位課程海報設計。



課程名稱：數位學習工作坊
授課講師：專業實務工作者-陳奕男
時 間：2024-12-11
地 點：七股國小
活動內容：手機操作與貼圖設計。

課程名稱：數位學習工作坊
授課講師：專業實務工作者-陳奕男
時 間：2024-12-18
地 點：七股國小
活動內容：手機操作與貼圖設計。

柒、 樂齡學習社團成果報告

一、 樂齡學習社團

(一) 執行成果概述及效益評估

樂齡學習社團							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	20 場	男性 總參與人次	80 人次	女性 總參與人次	160 人次	總參與人次	240 人次
執行過程 及成果概述	1. 講師與資深的學員確立學習團體的規範、組織成員與推動團體庶務、居中協調、促進團體學習、保存各項學習成果、規劃各項團體展演活動。 2. 制定出團體每週次的計畫與團體練習的時程，以提高成員的參與程度，積極投入團體各項學習計畫的籌備與實踐，並評估合適的練習地點。 3. 輔助成員瞭解學習團體的精神與宗旨，以引導團體的運作方向。 4. 新的成員透過文化適應過程對團體作出貢獻，並從邊緣參與逐漸成為核心成員。藉由此過程，不斷的擴大規模。						
效益評估	1. 透過學習團體的組成與運作，協助及輔導組成樂齡自主學習團體，將可大力拓展樂齡學習機會，亦能彰顯自主學習特性及增進自治能力的發展。 2. 拓展樂齡族學習活動，可以突破受限於他人所提供的教育活動；可以發揮自我導向學習，引發學習目標、尋求學習資源；可以展現自治組織特性，增進自我能力的發展。 3. 成為團體中的一員，享有共同成長的優勢。在團體的經營下，進行交流分享，達到互動共榮的目標。 4. 透過尋找合適的合作夥伴，可以獲取更大的資源。						
檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填						

(二) 執行成果細表

樂齡學習社團								
填報月份	課程活動名稱	課程活動地點	辦理場次	女性總參加人次	男性總參加人次	總參加人次	總時數	備註
9	歡樂口琴社	頂山漁民活動中心, 七股國小	10	80	40	120	20	偏鄉
10	歡樂口琴社	頂山漁民活動中心	10	80	40	120	20	
合計			20	160	80	240	40	

(三) 執行照片

樂齡學習社團



課程名稱：歡樂口琴社
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時 間：2024-04-17
地 點：七股國小
活動內容：團體成員進行交流分享。

課程名稱：歡樂口琴社
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時 間：2024-04-24
地 點：七股國小
活動內容：團體成員進行交流分享。



課程名稱：歡樂口琴社
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時 間：2024-02-26
地 點：頂山漁民活動中心
活動內容：團體成員進行交流分享。

課程名稱：歡樂口琴社
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時 間：2024-03-04
地 點：頂山漁民活動中心
活動內容：團體成員進行交流分享。

捌、 貢獻服務方案實作成果報告

一、 貢獻服務方案實作

(一) 執行成果概述及效益評估

貢獻服務方案實作							
辦理期間	113年01月01日起至113年12月31日止						
活動辦理 總場次	10 場	男性 總參與人次	80 人次	女性 總參與人次	130 人次	總參與人次	210 人次
執行過程 及成果概述	將樂齡之核心課程以及自主規劃課程做課程的延伸，除了可以強化樂齡五大面向課程的多元化之外，也更能發揮在地的特色。而在兼顧重視學習者的需求下，進而強化服務貢獻量能。在延伸核心課程的理念下，實施加強代間學習方案「樂齡爺爺奶奶說故事」，以服務方案到幼兒園、學校巡迴講故事。此外，在延伸自主規劃課程的理念下，成立「歡樂口琴社團」至其他有需要的場合以及場所，應用所學服務更需要關懷的人或至社區進行樂齡相關政策或課程規劃的宣導。						
效益評估	1. 能夠同理老化的身體所帶來的不便與侷限。 2. 學習如何協助失能老年人的技巧與方式。 3. 能夠以正向態度，而不是負面態度與老年人進行互動與溝通。 4. 個人在對於生命的價值及家庭的觀念上，能夠更加有所成長。 5. 代間學習可以學習到如何與不同年齡的人相處。 6. 樂齡學員改變了社區長輩對生活的新詮釋，透過積極學習的精神，豐富了樂齡的教育色彩。 7. 藉由口琴吹奏表演搭起橋樑，在社區活動的交流中，觸動了長輩們的生命記憶。						
檢討與建議 事項	針對中心執行或對縣市政府及教育部建議，無則免填						

(二) 執行成果細表

貢獻服務方案實作								
填報月份	課程活動名稱	課程活動地點	辦理場次	女性總參加人次	男性總參加人次	總參加人次	總時數	備註
11	口琴傳情	頂山漁民活動中心	10	130	80	210	20	
合計			10	130	80	210	20	

(三) 執行照片

貢獻服務方案實作



課程名稱：貢獻服務方案實作
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時 間：2024-11-11
地 點：頂山漁民活動中心
活動內容：口琴社團至社區活動中心進行表演

課程名稱：貢獻服務方案實作
授課講師：樂齡講師(一般講師)-陳勝郎
時 間：2024-11-11
地 點：頂山漁民活動中心
活動內容：口琴社團至社區活動中心進行表演



課程名稱：貢獻服務方案實作
授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鍾秀琴
時 間：2024-12-18
地 點：後港國小
活動內容：代間學習方案，以服務方案到幼兒園、學校巡迴

課程名稱：貢獻服務方案實作
授課講師：樂齡講師(核心課程講師)-鍾秀琴
時 間：2024-12-18
地 點：後港國小
活動內容：代間學習代間學習方案，以服務方案到幼兒園、學校巡迴