

# USR Hub 藝術來逗陣～不倒翁樂齡人生共學計畫

## 110 年第 1 期青銀藝術多元學習課程**招生簡章**

- 一、參加對象：凡年滿 55 足歲以上，( 民國 55 年 2 月 23 日以前出生者 ) 均可報名參加
- 二、報名時間：於指定期間開放單一課程報名
- 三、報名地點：藝托邦藝文空間 ( 地址：花蓮市博愛街 156-5 號；電話：03-8321321；E-Mail：artopia@gms.ndhu.edu.tw )
- 四、報名方式：
  1. 採紙本現場報名方式，先報名完成者優先入選。若提前達到預定名額，後來者均列為備選。
  2. 為確保學員們的學習成效及權益，每門課程均有相關資格指標，請自評後謹慎評估是否報名參加。
  3. 報名時需本人攜帶身份證親至現場報名，身份證驗畢後現場歸還，並繳交壹仟元保證金。
  4. 入選名單將公告在藝托邦網站及 Facebook，恕不另行通知。
  5. 為顧及群眾的權益，報名完成後欲取消者，請於開課日前 3 天告知；未於開課日 3 天前告知取消者，恕不退還壹仟元保證金。
- 五、注意事項：
  1. 為求公平參與的機會，每人僅能報名一門課程。
  2. 曾為前期某一課程之學員，則請勿報名本期同一課程；進階班則除外。
  3. 如為備選者，報名時無須現場繳納保證金，確認入選後方需繳交壹仟元保證金。
  4. 本課程將外加課程名額 20% 提供予校內教職員及其親友參加，各課程名額請見課程表之備註欄。
  5. 修滿課程時數 2/3 以上者，於課程結束並完成辦理成果展後退還保證金。
  6. 課程鐘點及場地費由本計畫支出，學員僅需支付教材費。學員須同意授權計畫團隊拍攝本人之相關影像、聲音，做為計畫成果之使用。
  7. 課程完成後，需再辦理成果展。預期第一階段將於 6 月 12、13 日舉辦，第二階段則於 6 月 26、27 日辦理。
  8. 上課期間為免影響教學秩序，謝絕旁聽、試聽或代理上課，並遵守本課程各項規定。
  9. 計畫執行單位有權決定取消、終止、修改、延期或暫停與本計畫課程相關事項。
  10. 凡送件報名者均視為同意遵守本規章辦法各項規定。

**以上規則請務必詳讀**

# USR Hub 藝術來逗陣～不倒翁樂齡人生共學計畫

## 110 年第 1 期青銀藝術多元學習課程「課程資訊」

(以每週開課順序排序)

課程	講師	上課時間	人數	內容	特色	資格	備註
身心舞動	張婕妤	2021.03.09- 2021.04.27  每週二 14:00~16:00	12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自我覺察練習</li> <li>2. 身心藝起說故事</li> <li>3. 身體語言練習</li> <li>4. 動中覺察</li> <li>5. 靜心觀想</li> </ol> <p>老師不教怎麼跳舞，因為我們都相信人類的骨子與肌肉裡，都存在著舞動的基因。</p>	<p>聽，身體想說什麼？你曾經聽過身體想要對你說什麼嗎？靜下來跟自己對話，讓你用身體來說說看，用一種不一樣的方式與身心相遇。</p> <p>每一個人都是特別的，我們擁有不同的語言，可以透過舞動的方式溝通與理解彼此，一起來舞動吧！</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>參與者</u>：不需要有舞蹈經驗，只要願意嘗試動一動身體並且願意照顧與傾聽自己的身心，即可加入。</li> <li>2. <u>服裝</u>：穿著好活動的服裝，會有一些需要身體接觸地板的課程設計。</li> <li>3. <u>自備</u>：需要自己準備一塊瑜珈墊。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共 8 週次，時數合計 16 小時。</li> <li>2. 每位學員將酌收如圖畫紙、蠟筆等用具之 50 元教材費。</li> <li>3. 上課地點：國立東華大學壽豐校區體育館跆拳道教室。</li> <li>4. 外加名額數為 2 名，本課程合計學員數共 14 名。</li> </ol>
輕鬆學會薩克斯風 入門班	陳 易	2021.03.09- 2021.06.08  每週二 14:00-16:00	10	<p>初期學習以基本的姿勢與發音、呼吸與吹奏、基礎樂理知識為主，奠定良好基礎，瞭解薩克斯風的構造及演奏方式。下一階段可吹奏基礎曲目，逐步認識古典、流行、爵士等各種曲風的特色與技巧。</p>	<p>嘹亮音色的薩克斯風，課程以基本訓練為經，多元化曲目為緯，讓您親身體驗薩克斯風與流行音樂交織的美好，學薩克斯風其實很簡單，透過期課程結束後的成果展，給您充實的成就感！</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請自備樂器。</li> <li>2. 回家配合進度練習。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共 14 週次，時數合計 28 小時。</li> <li>2. 每位學員於報名時將酌收 500 元教材費。</li> <li>3. 外加名額數為 2 名，本課程合計學員數共 12 名。</li> </ol>
攝影好好玩	田名璋 (前四週) 汪曉青 (後八週)	2021.03.03- 2021.05.19  每週三 14:00-16:00	10	<p>攝影基本概念、觀察練習、街拍、簡易影像處理 App、翻拍、攝影作品欣賞、人像攝影、家庭攝影、影像轉印與繪畫結合等。</p>	<p>以手機拍攝為基礎，輕鬆地學習攝影的概念與技巧，並在多元又有趣的影像學習中進入影像創作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自備具攝影、上網功能的手机或平板。</li> <li>2. 能操作手机的基本功能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共 12 週次，時數合計 24 小時。</li> <li>2. 每名學員於報名時將一併酌收教材費 1,000 元。</li> <li>3. 外加名額數為 2 名，本課程合計學員數共 12 名。</li> </ol>

現代書藝創作	廖慶華	2021.05.05- 2021.06.09  每週三 18:00-20:00	12	學習現代書藝創作，嘗試用快樂、創新的方式及媒材創作書法藝術。	用輕鬆愉快的方式發會個人特色及風格，並且用音樂、文學、影像等來激發學員創意。享受書寫的樂趣。	無特別要求。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共 6 週次，時數合計 12 小時。</li> <li>2. 報名時每位學員將酌收教材費 1,000 元。</li> <li>3. 外加名額數為 2 名，本課程合計學員數共 14 名。</li> </ol>
鍵盤彈奏入門	林佩萱	2021.03.04— 2021.06.03  A 班：每週四 10:00-12:00 B 班：每週四 13:00-15:00	12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彈奏肢體準備</li> <li>2. 基礎樂理</li> <li>3. 基礎彈奏技巧</li> <li>4. 獨奏與合奏練習 ( 簡易古典樂曲及流行樂曲彈唱等 )</li> </ol> <p>課程內容視學員需求與學習狀況調整。</p>	<p>以淺顯易懂方式介紹古典樂曲及流行樂曲基本演奏技巧與概念，由玩中學、學中思的輕鬆愉快模式學習基礎樂理知識。</p> <p>課程首重旋律的彈奏練習，其次為和弦概念及伴奏法，透過上述 14 週的訓練，以期學員習得自彈自唱喜愛樂曲之能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每週至少可以挪出 4 天時間練習，每次約 30-60 分鐘。</li> <li>2. 除酌收教材費外，需自備看書架 ( 放置樂譜用 )。</li> <li>3. 對本課程感興趣且具備耐心，禁無故曠課連續 2 週以上，以免進度接不上；特殊事由除外。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共 14 週次，時數合計 28 小時。</li> <li>2. 課程將酌收每名學員 500 元教材費。</li> <li>3. 如需將便攜式行動鋼琴攜回家中練習，則需額外繳交保證金 1,000 元。當課程結束，鍵盤歸還並確認無損壞後退還保證金。</li> <li>4. 外加名額數每班為 1 名，本課程合計學員數共 14 名。</li> </ol>
生命圖文繪本	簡雅琳	2021.03.19- 2021.05.21  每週五 13:00-15:00	10	歡迎喜歡說故事的長輩參加，在本次課程中將帶領學員以書寫故事及繪畫創作為媒介，透過製作繪本圖文創作來回憶人生經歷。歡迎願意分享自己生命故事的銀髮長輩，讓我們「憶起來分享、藝術來逗陣」！		無特別要求。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共 10 週次，時數合計 20 小時。</li> <li>2. 每名學員需酌收材料費 1,000 元。</li> <li>3. 外加名額數為 2 名，本課程合計學員數共 12 名。</li> </ol>
創作 基礎陶藝	蔡榮宗	2021.03.06、 03.20、 04.10、 04.24、	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基礎拉坯；</li> <li>2. 手捏成形；</li> <li>3. 上釉實作；</li> <li>4. 柴燒體驗。</li> </ol>		無特別要求。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共 8 週次，時數合計 24 小時。</li> <li>2. 將於期末視作品狀況，酌收材料費。</li> </ol>

		05.08、 05.29、 06.05、06.19  週六 14:00-17:00					3. 上課地點：國立東華大學壽豐校區藝術工坊 110 教室。 4. 外加名額數為 2 名，本課程合計學員數共 12 名。
彩繪宮廷扇	李建瑩	2021.03.21- 2021.05.30  每週日 09:00-12:00	12	設計、調色、描繪、創作、落款、裱裝展覽。	用筆與調色教學、具設計感、多元樣本參考、自由創作、整體美感養成。	學員上課須自備大、中、小楷筆。	1. 共 10 週次，時數合計 30 小時。 2. 包含顏料、調色盤、宮廷扇等，每名學員將於報名時酌收材料費 2,500 元。 3. 上課地點：國立東華大學美崙校區 101 會議室。 4. 外加名額數為 2 名，本課程合計學員數共 14 名。

### 各課程開放報名時程

課程名稱	報名期間	開始上課日期	注意事項
攝影好好玩	自 2 月 23 日 ( 二 ) 起至 3 月 02 日 ( 二 )	2021.03.03	1. 藝托邦藝文空間之開放時間為「每週二至日 13:00-20:00」，地址「花蓮市博愛街 156-5 號」(博愛街與節約街交叉口)。 2. 請本人攜帶報名表 ( 含學員健康狀況調查表 )、身份證、1,000 元保證金及各課程教材費，親至現場辦理報名。
鍵盤彈奏入門	自 2 月 24 日 ( 三 ) 起至 3 月 03 日 ( 三 )	2021.03.04	
基礎陶藝創作	自 2 月 25 日 ( 四 ) 起至 3 月 04 日 ( 四 )	2021.03.06	
身心舞動	自 2 月 26 日 ( 五 ) 起至 3 月 05 日 ( 五 )	2021.03.09	
輕鬆學會薩克斯風入門班	自 2 月 27 日 ( 六 ) 起至 3 月 06 日 ( 六 )	2021.03.09	
生命圖文繪本	自 3 月 07 日 ( 日 ) 起至 3 月 14 日 ( 日 )	2021.03.19	
彩繪宮廷扇	自 3 月 10 日 ( 三 ) 起至 3 月 17 日 ( 三 )	2021.03.21	
現代書藝創作	自 4 月 23 日 ( 五 ) 起至 4 月 30 日 ( 五 )	2021.05.05	

# USR Hub 藝術來逗陣 ~ 不倒翁樂齡人生共學計畫

## 110 年第 1 期青銀藝術多元學習課程「報名表」

課程名稱：\_\_\_\_\_

編號：20210

姓名：	生理性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身分證字號：	出生年月日：
聯繫方式	電話：	手機：	
	E-Mail：	住址：	
	緊急聯絡人姓名：	緊急聯絡人電話：	
參加動機或期望： (可複選)	<input type="checkbox"/> 對人生有新的探求 <input type="checkbox"/> 結交朋友，拓展生活圈 <input type="checkbox"/> 親友的鼓勵與支持 <input type="checkbox"/> 終身學習，增廣見聞 <input type="checkbox"/> 基於社會服務再學習 <input type="checkbox"/> 對課程內容感興趣 <input type="checkbox"/> 為享當學生的樂趣 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
曾經參加青銀藝術 多元學習課程	<input type="checkbox"/> 否，這是第一次報名參加 <input type="checkbox"/> 是，曾經參加_____期之_____課程		
最高學歷	<input type="checkbox"/> 識字 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國(初)中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大學(專) <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士		
經歷(可複選)	<input type="checkbox"/> 尚在职，職業： <input type="checkbox"/> 軍警 <input type="checkbox"/> 公務人員 <input type="checkbox"/> 教育 <input type="checkbox"/> 商 <input type="checkbox"/> 工 <input type="checkbox"/> 農 <input type="checkbox"/> 醫療 <input type="checkbox"/> 服務業 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 屆退休 <input type="checkbox"/> 已退休 <input type="checkbox"/> 志工 / 社團經歷(單位與職務)：_____		

# USR Hub 藝術來逗陣～不倒翁樂齡人生共學計畫

## 110 年第 1 期青銀藝術多元學習課程「學員健康狀況調查表」 編號：20210

本課程在各教學地點內進行，為確保課程期間您的安全，希望對您的健康狀況多一點了解及參考。請確實填寫本調查表，內容絕對保密，謝謝！

姓名：	性別：	年齡：	歲
1. 請自評您的健康狀況	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 差		
2. 指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 無		
3. 您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是，您的運動是： <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 否，原因：_____		
4. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
5. 您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物為：_____ <input type="checkbox"/> 否		
6. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
7. 您目前是否有以下健康狀況？	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 心悸 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾 <input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 無		

本人同意健康狀況調查表內容做為 **USR Hub 藝術來逗陣～不倒翁樂齡人生共學計畫** 110 年第 1 期青銀藝術多元學習課程「身心舞動 / 輕鬆學會薩克斯風入門班 / 攝影好好玩 / 現代書藝創作 / 鍵盤彈奏入門 / 生命圖文繪本 / 基礎陶藝創作 / 彩繪宮廷扇」等課程報名時健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本課程。

( 填寫好以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方親筆簽署 )

參加者親筆簽名：\_\_\_\_\_ 日期： 年 月 日