

# 國立聯合大學 112 學年度樂齡大學課程規劃

課程類別	課程名稱	時數
高齡相關課程	生涯發展與規劃-代間學習課程	9
	成為快樂的樂齡族(心理諮商與輔導)	6
	銀髮族營養保健	6
	樂齡講座-新健康樂活主義	2
	一代腦師玩桌遊	6
	防詐百科	3
	終身學習，終身成長	2
	家庭生活經營	2
	交通事故預防與處理	3
健康休閒課程	銀髮族健康體適能	16
	有氧舞蹈	12
	八段錦/太極拳	12
	瑜珈體驗	12
	休閒運動體驗(戶外休閒活動)	8
學校特色課程	生活用品 DIY	18
	走讀苗栗特色茶產業	9
	客家纏花或金屬工藝製作	9
	心靈咖啡	12
	藝術創作 3 單元	9
	藝術療癒(藝文中心參訪)	3
	即興律動療癒	6
	品茶	3
	打包帶編織系列	6
	人生故事回顧	4
	圖書館導覽暨音響博物館巡禮	2
	探索先進玻璃技術	2
	客庄草根史蹟地理介紹：您所不知道的文資寶貝	6
生活新知課程	BOOK 思議：客'S PLAY ～桌遊思辨 X 微電影	18
	未來已來，你還不來：AI 繪本～ 說生命的事，策生命的展	6
其他課程	開學典禮、結業典禮	4
Total		216

備註：本中心會視實際情況修正或調整課程內容。