



國立臺灣大學進修推廣學院推廣教育非學分班招生簡章

「大人的運動學系列課程—優活體適能」第 1 期

身心健康、提升幸福感、優化你的生活—優活體適能

正確管理個人的體適能可以促進正確的健康行動，提升生活品質，在面對各種日常壓力時，也可以透過正確的運動計畫，幫助個人做好身心平衡的適能管理，再創人生青春活力的另一條優質曲線。

本課程的設計重點為強調優活(Your Hope)的價值，並優化生活與提升健身幸福感，期使學員透過課程的學習，在日常生活中能善用體適能的學理理論，進而評估個人的體適能狀況，並透過全方位諮詢模式，解析體適能數碼的意義。課程中配合各項課程主題，同步進行體適能運動實作教學，融入「知其所以然」的運動新觀念，教導學員正確的健身觀念，並導入以體適能為運動計畫基礎的觀念，透過分析運動案例，應用運動訓練週期規劃搭配個人目標設定的模式，指導學員能善用體適能特性，建立專屬個人的優活運動課表。

授課老師：蔡秀華博士

國立臺灣大學副教授/傑出教學教師/臺大醫院減肥班運動講座講師/臺大EMBA體適能與健康管理課程講師/體育署體適能指導員認證考官

呂碧琴博士

國立臺灣大學副教授/適能瑜珈課程教師/臺大醫院減肥班運動講座講師/臺大EMBA體適能與健康管理課程講師

課程目的：增進優活體適能的認識，提升個人體適能管理知能與運動健身技能，藉由課程提升正確運動設計的觀念，並能實踐全方位體適能運動理念，積極邁向健康生活的目標。

課程內容：課程內容詳見後附課程表。(※課堂教導舒壓伸展與靜心體驗。)

招生對象：凡對優活生活方式及健身運動有興趣者，皆可參加。

課程時數：每週 1 次全天，共 2 日，合計 12 小時。

上課日期：109 年 10 月 21 日、10 月 28 日，周三全日。

上課時間：上午 9：00-12：00 及下午 13：30-16：30

上課地點：臺大進修推廣學院（臺北市羅斯福路四段 107 號）

招生人數：以 50 人為原則，未達 30 人得不開班；本學院保留增額或不足額開班之權利。

※因應新冠肺炎疫情發展，將視情況改以視訊授課或延後開課。

※個人如因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者，開課前得申請全額退費或保留，課間則依比例辦理之。

學 費：8,000 元

早鳥優惠：於 109 年 9 月 30 日前完成報名繳費者，學費優惠價 6,000 元。

其他優惠：

◎臺大教職員工：優惠 6 折。

◎臺大校友/ILO、本學院舊生、年滿 65 歲、身心障礙或低收入戶領有證明者：折價 1,000 元。

註 1:早鳥優惠可與其他優惠合併使用，如逾早鳥優惠日期則依原價折扣。

註 2:其他優惠僅能擇一使用，請以優惠金額繳費，並同時提供優惠證明。



報名繳費：請至「臺大推廣教育網」<https://www.ntuspecs.ntu.edu.tw> 進行線上報名，可採信用卡或 ATM 轉帳方式繳費。繳費收據將於開課日提供；如需提前領取，請來電告知。收據抬頭係依台端報名所填資料為準，若因故需更改請另行申辦。

結業：修業期滿，缺課次數未超過全期上課次數五分之一者，由本學院核發推廣教育證明書。

其他事項：

- (1) 本班為研習班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。
- (2) 本課程可登錄公務員終身學習時數。
- (3) 本學院有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將提前告知學員。
- (4) 學費退費規定：學員自報名繳費後至開班上課日前退學者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一者，不予退還。
 - (i) 申請退費必須附上收據正本(學員聯)及申請書，缺一不可，否則不予受理。
 - (ii) 本學院退費係以支票或匯款方式辦理，受款人依開立之收據抬頭為準。
- (5) 本班無補課機制，課程均須於當期修習完畢；謝絕旁聽及找人代為上課。
- (6) 如遇天然災害(颱風、地震、洪水、豪雨)，臺北市政府宣佈停課，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間須與任課老師協商後再行通知。
- (7) 學員於修習期間應遵守本學院規定，如有不當行為或影響授課或影響其他學員之學習，經通知仍未改善者，本學院得取消其修讀資格，且不予退費。
- (8) 患有或疑似患法定傳染病者，本學院得拒絕其入學及上課。
- (9) 經確定可上課之學員如經發現資格不符規定，或所繳證件有偽造、假借、塗改等事情，即取銷錄取資格或開除就讀資格，且不發給任何有關之證明。如係在取得後始發覺者，公告並勒令撤銷核發之推廣教育證明書。
- (10) 就讀本班不得辦理兵役緩徵。
- (11) 本簡章若有未盡事宜，本學院保留隨時修改之權利。
- (12) 有關本課程詳情請洽 02-23620502 分機 218 林先生



「大人的運動學系列課程—優活體適能」第 1 期

課程大綱

授課教師：蔡秀華副教授/呂碧琴副教授

(兩位教師均為臺大專任教師/臺大醫院減肥班、臺大 EMBA 體適能與健康管理課程講師)

上課日期：109 年 10 月 21 日、10 月 28 日

上課時間：週三全日上課(上午 9：00-12：00 及下午 13：30-16：30)

日期	主題	內容	授課老師
10/21	優活體適能新主張	1. 認識優活的健康價值 2. 體適能與健康促進 3. 運動迷思~健康與運動訓練的對話 4. 運動實作(1)：熱身了沒?! --正確暖身運動實作	蔡秀華 副教授
	解鎖體適能密碼	1. 體適能的定義 2. 體適能評估 3. 體適能評估分析 4. 運動實作(2)：體適能促進 ---2 公尺平方的有感運動體驗： 小空間徒手健身運動組合	蔡秀華 副教授
10/28	身心平衡體適能	1. 健康體位與呼吸—理論與實作 2. 瑜珈體位與紓壓—理論與實作 3. 靜心要義與實作	呂碧琴 副教授
	全方位體適能促進	1. 優化身體組成~增肌減脂 2. 肌力訓練的方便法則 3. 如何設計合宜的運動計畫 4. 運動實作(3)：體適能促進 --彈力帶塑身運動(彈力帶由本學院提供)	蔡秀華 副教授

※每堂課程安排有運動實作，請學員上課時請穿著輕便運動服裝及運動鞋，自備毛巾、水壺、替換衣物。過程中如有身體不適請主動提醒授課教師，切勿勉強運動。

※本學院保留課程安排及師資調整異動之權利；授課日期、時間、地點或單元主題，如有調整將另行通知，並公告於本學院 1 樓大廳電子看板。