

# 課程名稱 | 啊！動起來-肌力提升自主運動

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1142-12424

授課老師 | 林軒漢

最高學歷/ 國立台北師範學院--特殊教育學系

相關學經歷/ 園藝相關：樸門PDC、Laudato Si' Animator、園藝治療中心認證園藝治療師、造園景觀技術士、園藝技術士、臺灣樹藝暨攀樹運動發展協會丙級攀樹教練  
體能相關：Camino De Santiago-Route France  
800km自背行李無傷無痛徒步完成、New Zealand Grate Track- Routueburn track單日全程32km、Rakiura Track- 部分路段15.5km、肌力與體能教練進修中  
台南大學附小輔導小團體-園藝香草熊帶領  
2025台南市政府家庭教育中心-「化身綠手指：親子玩園藝」計畫，台南仁德區仁和國小，課程講師  
2025國立台南大學附設實驗國民小學親職教育講座「植有為你」，課程講師  
2024台南市政府家庭教育中心-「化身綠手指：親子玩園藝」計畫，台南西港區港東國小，課程講師  
2024台南市蕭壠兒童圖書館植物療育系列親子工作坊-「花園內的彼得潘」，課程講師  
2024高雄市立左營國中跨領域閱讀教育研習-「梨木香步的綺想世界」，課程講師  
2024台南市府文化局蕭壠文化園區，蕭壠交陪慶端午系列活動工作坊-「端午竹籠小香包手作工作坊」，課程講師  
2024國立成功大學推廣教育中心，樂齡大學-「生活園藝療癒」，課程講師  
2024台南市政府社會局新豐區社會福利服務中心113年度志工在職訓練-「植迷綠手指」，課程講師  
2024台南市立圖書館公園總館樂齡系列工作坊-「跟著植覺一起走」，課程講師  
2023天主教善牧福利基金會嬰兒之家「兒童及少年安置服務品質精進計畫--植迷綠朋友」，課程講師  
2023柳營綠洲關懷中心-在愛中攜手同行「園藝療癒」，課程講師  
2023台南市日新國小親職教育講座「播下愛的種子」，課程講師  
2023國立臺南生活美學館「員工身心健康講座-化身綠手指」，課程講師  
2023台南市立圖書館公園總館「銀齡星球」-凝滯植物的美-「蕨」上板，課程講師  
2023國立成功大學藝術中心「設計工作坊-建構桃花源」-園藝療癒，課程講師  
2022中華醫事科技大學幼保系「182線古官道幸福行-在地化主題統整課程設計之教學實踐研究」--課程講師  
2022全國教師在職進修網[教保專業] 幼兒園空間美學(西區與南區)--研習講師  
2022台南市立圖書館春季「如詩般的植物課」--課程講師  
2022高雄市左營國中「生活閱讀系列活動」--課程講師  
2022高雄市山頂國小「110第二學期高雄市前導學校跨領域美感之綠心球」--研習講師  
2022台南佑明視障協進會「佑明中高齡樂活班-植感療育」--課程講師  
2021台南市立圖書館植感閱讀系列活動-植物敲染，課程講師  
2021高雄國教輔導團110生活美感講座-植迷綠星球，課程講師

2021國立台北護理健康大學護生園丁公共藝術民眾參與工作坊-「地」園藝療癒，工作坊帶領講師

2021中國醫藥大學北港分部高教深耕計畫-植感生活系列課程，課程講師

2021高雄國教輔導團教師研習--綠手指，課程講師

2020國立南科國際實驗高級中學活化課程-植感生活（二）教師研習，課程講師

2020台南市立圖書館本土語言閱讀推廣活動計畫「本土之美」主題講座，講師

2020台南鹽埕圖書館樂齡研習班，園藝與生活系列課程，課程講師

2020台南市立後壁國小夏日樂學--攝影與園藝，園藝課程講師

2020文化部青銀合創溪州再造農藝復興計劃--食植有味系列課程，園藝講師

2020台南市南興國小親職講座，「植」有為你，課程講師

2020台南市南興國小視力保健與園藝治療研習：「植」感生活，課程講師

2020台南市立大灣高中親職講座：植有為你，授課講師

2020台南市政府農業局109年度國中小樹木保育宣導講座-台南市忠孝國中「變身樹木保護達人」，授課講師

2019台南市立圖書館本土閱讀推動計畫-本土之美手作坊：想像X自然的顏色--植物敲染，課程講師

2019台南市市立圖書館「樂齡好時光」--「植」感生活，課程講師

2019台南市立崇明國中「餐桌之彩--植物敲染與想像世界」教師增能研習，課程講師

2019經濟部中小企業處SBRT「府城新職人」布品文化創生與產業生態復育計畫，「自然の顏色--植物拓印體驗課程」，課程講師

2019台南市政府文化局「樹屋小學校」--安平樹屋自然課，授課老師

2019台南市立後壁國小夏日樂學--從後壁看世界~給孩子的世界文化閱讀，園藝課程講師

2018文化部青銀合創溪州再造農藝復興計劃--大家相揪來種花，課程講師

2018台南南區圖書館悅讀\*閱讀萬花筒，閱讀植物大作戰1~3，課程講師

2018彰化縣立溪陽國民中學107年夏日樂學課程模組--看自己看世界，園藝課程講師

2017高雄榮民總醫院台南分院失智社區服務據點，園藝治療師

2017「文化部推動社區營造及村落文化補助作業要點之煮故事[蝸牛巷銀青共食計畫]」，認識生活上的食材植物：大家來種菜，課程講師

2017大灣高中文創生活美學-生活園藝，課程講師

2016新樓醫院長照樂智社區，園藝治療師

2015新興國中，小樹植物社，指導老師

2014龍崎教養院，園藝治療初探講師

2014新南國小社團才藝班--小田班，園藝指導老師

2013社大生命閱讀週樹公民老樹導覽

2013台南東區樂齡學習中心，與小植物聊天講師

2012台南社大安平樹屋植物老樹導覽

2012葫蘆巷讀冊協會，我們都是好公民--閱讀書寫創作營，台南公園老樹植物導覽

2012台南市東區樂齡活動中心，居家小花園講師

現職/ 國立台南大學附小園藝輔導小團體帶領/園藝教育工作

|      |                                         |
|------|-----------------------------------------|
| 上課時間 | 每週二下午2:00-4:00 第一次上課日期 2025年09月02日（星期二） |
|------|-----------------------------------------|



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

開啟這堂課真實的原因是因為「被逼迫」，被時間逼迫、被人逼迫。

時間的逼迫——進入超高齡社會的生活環境。看見自己教學歲月當中的夥伴們，因應工作型態與生活的壓力，在自我的生理健康的壓縮使用方式，而有可見的改變。因為個人曾經歷過極大壓力的生活型態，而為了在其中舒壓而開始了可謂是「亂動」「外觀導向」「無章法結構」的自我訓練，短暫的得到接觸重量融入運動之中的好處，而持續地進一步的深入探究、探索直至今日。過程當中從自我摸索到轉化至學習系統化的訓練，從刻意強調外觀式的體態眼光，沉潛至每日的訓練，個人外觀體態連動之有不同的變化，然而，更重要的是肌力的提升與面對生活當中的挑戰有了不一樣的感受。

人的逼迫——在教學夥伴的邀請以及急促的表達甚至是強烈的脅迫底下，試著用一位真實走過不同階段而且持續學習訓練者的角度與大家共同練習。

希望可以讓參加此門課的學習者有得到一種「原來我的身體很好用！」「我真的擁有一個很棒的身體」的體會感受。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

想要開始運動、有興趣運動、願意運動，而且不排斥流汗的參與者都歡迎。

這是一堂對新手友善、初學者合適的課程。

\*教學者會視課堂需要調整進度或調整教學內容。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

會有觀念的講解、實際的示範以及團體活動。

上課的夥伴會在課堂中有所練習，學會帶領者所指定的身體活動姿勢與發力要領。

更重要的是，會希望大家回家也必須要持續練習。

\*9/23教師請假一次，課程順延。

\*課程當中教學者有可能使用到彈力帶或其餘設備，不強迫購買，請學員考慮依自身需要自行選購。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席以及課堂參與程度

### 5. 備註&推薦書目

大夫訓練I& II 作者：吳肇基 出版社：堡壘文化

久坐人靈活解方：解決頑強痠痛、提高工作效能、改善運動表現的終極指南

作者：

凱利·史達雷，萊麗葉·史達雷，格倫·科多扎 □·原文作者：Kelly Starrett, Juliet Starrett, Glen Cordoza，譯者：黃宛瑜，出版社：大家出版

招生人數 | 22 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 1 學分 1000 元 (9 週課程/一次上課 2 小時)

| 週次 | 上課日期                      | 課程主題              | 課程內容                                                                |
|----|---------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2025-09-02<br>下午2:00~4:00 | 從零開始的啟動           | 課程大綱介紹&課程進行模式<br>認識體適能與專項訓練的不同<br>一起討論規劃自己的運動小目標                    |
| 2  | 2025-09-09<br>下午2:00~4:00 | 積沙成塔的關鍵時刻         | 儲備體能--理解日常活動度累積與疲勞曲線<br><br>訓練與恢復的重要性                               |
| 3  | 2025-09-16<br>下午2:00~4:00 | 沒時間運動！垃圾訓練量？點心運動？ | 學習運動安全與運動訓練量的概念<br><br>吃腦補腦吃蛋白質補蛋白質--營養補及品真的那麼神奇嗎？                  |
| 4  | 2025-09-30<br>下午2:00~4:00 | 走走路，比想像的重要        | 9/23老師請假一次<br>增強肌力與日行萬步觀念<br>第二大腦的呼喚--腸腦軸菌的神奇關聯                     |
| 5  | 2025-10-07<br>下午2:00~4:00 | 生活就是運動場           | 功能性訓練與訓練量累積<br><br>利用家中環境的運動，提升功能性與日常活動                             |
| 6  | 2025-10-14<br>下午2:00~4:00 | 很喘嗎？心肺            | 心肺健康只能跑步？？<br>心肺健康與「量」的關係<br>減糖飲食真的如此有益處？心血管、腸腦軸菌的討論                |
| 7  | 2025-10-21<br>下午2:00~4:00 | 自主運動的習慣建立         | 在家運動好難？！日行萬步更難？！如何建立規律的運動習慣？<br>共同回顧第一堂的運動小目標，擬定調整計畫。<br><br>蛋白質的攝取 |
| 8  | 2025-10-28<br>下午2:00~4:00 | 運動的多重觸角           | 健身又健心--運動與心理健康連結<br>運動減壓與自信、腸腦軸菌對情緒的影響                              |
| 9  | 2025-11-04<br>下午2:00~4:00 | 啊！動，就對了           | 一起回顧個人紀錄、拓展運動資源<br><br>協助個人設定長期健康與活動目標                              |