



## 南華大學終身學習學院

### 養心強身系列

## 110-2【體雕健康美學班】第四期

### -課程招生簡章

#### 健身鍊肉靠運動, 享受日常零痠痛

本課程是融合一套「武術+舞蹈+瑜珈」有人體結構力學原理的特色、有舒緩痠痛技巧及機能性體雕塑成的運動處方；旨在推廣「坐立都能安的複合式輕運動」新功夫、重啟「優質人文的體態美學」好活力、促進「師生自我健康管理效能」好習慣，期為校園終身學習素養上更加分！

#### 授課老師：謝旭凱老師

學歷：嘉義大學體育與運動休閒學研究所

現職：社團法人中國傳統整復療法協會理監事

嘉義南華大學通識教育、嘉義社區大學、嘉義博愛社區大學…講師

#### 課程目的：

1. 引導其覺察、拯救結構力學失衡與痠痛警報部位，體驗胸、腹及骨盆等三腔正位的重要性。
2. 從體態分析判斷，透視背後的 NG 不良姿勢性問題，同時圖影解說「人體解剖學及結構力學原理」，立即採取「體雕型姿勢矯正」隨時調整、進行「螺旋式伸展筋膜」改善緊繃、「脊椎曲度還原運動」回歸正位、運用力學輔具「強化核心肌群」為訓練等單元實作。
3. 教導學員「如何善用姿勢矯正失衡身體」技巧，提升「教職員工作續航力及學生上課精神力」、預防「姿勢性危害與延緩體態退化現象」！

#### 課程內容：請詳見課程大綱。

1. 坐立能安 3 大軸心-自我舒緩痠痛「程序部位、關鍵肌群、筋膜走向」。
2. 體雕要領 4 大要訣-「覺察、判斷、改善、訓練」。
3. 重啟活力 3 大架構-「體雕型姿勢調整+螺旋式筋膜伸展+脊椎曲度還原運動」。
4. 朔成矯正 8 大姿勢-「坐、站、走、蹲、跪、仰、俯、睡臥姿」。

#### 招生對象：

1. 南華大學教職員生。
2. 有身體痠痛困擾的一般民眾。
3. 注重體態外表的一般民眾。
4. 注重健康養生的一般民眾。

#### 上課期間：

111 年 4 月 21 日-6 月 16 日(每周四) 19:00-20:30

#### 上課地點：

南華大學校本部：成均館 C314 地板教室(名額有限，依繳費順序錄取)

(校址：嘉義縣大林鎮南華路一段 55 號)

#### 招生人數：一期 20 人。依繳費順序錄取至額滿為止。

本學院有保留增額或不足額開班之權利。

#### 課程費用：一般生：\$3,200 元/人

特殊身份優惠價：\$3,000 元/人





**報名手續：**一律採線上報名，網址：<https://lihil.com/eSl25/EMAIL>並於三天內完成繳費手續。本課程將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。

**繳費方式：**

銀行匯款或 ATM 轉帳（彰化銀行大林分行）

▲ 戶名：財團法人私立南華大學，匯款帳號：6204-51-163669-20(彰化銀行大林分行)  
匯款或 ATM 轉帳後，請提供您的姓名、報名課程名稱、繳費日期及帳號末五碼，並拍下匯款單或收據，以附件方式，寄至 email：[gengxin@nhu.edu.tw](mailto:gengxin@nhu.edu.tw)

\*完成繳費後請妥善保存繳費憑據。

**結業：**修業期滿，本課程時數可獲得：

(1) 公教人員研習時數

**其他事項：**

- (1) 本班為研習課程班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。
- (2) 本學院有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將會提前告知學員。
  - (i) 申請退費必須附上收據正本及申請書，缺一不可，否則不予受理。
  - (ii) 本學院退費係以匯款方式辦理，受款人依當時學費收據抬頭為主，若需更改受款人，須將相關切結書及同意書填妥並蓋公司大小章連同收據、申請書一併繳交始得辦理。
  - (iii) 學員自報名繳費後至開班上課日前取消課程，退還已繳學費等各項費用之九成，材料費不予退費，但已購置成品者，發給成品(運費由學員自付)。
  - (iv) 學員自報名繳費後至開班上課之日取消課程，學費及材料費，全數不予退費，但已購置成品者，發給成品(運費由學員自付)。
- (5) 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。
- (6) 患有法定傳染病者，本學院得拒絕其入學及上課。
- (7) 就讀本班不得辦理兵役緩徵。
- (8) 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。
- (9) 本簡章若有未盡事宜，本學院保留得以隨時修改之權利。
- (10) 課程詳細內容洽詢電話：(05)2721001 分機 8331 林淑妙專案經理。





養心強身系列課程-  
110-2【體雕健康美學班】第四期  
課程大綱

課程名稱 課程時間	111 年 4 月 21 日-6 月 16 日(每周四) 19:00-20:30
第一週	認知：體態走樣成因及退化真相
第二週	覺察：自我檢視「骨架歪斜特徵」
第三週	判斷：姿勢型態 決定 體雕狀態
第四週	運用：身體結構力學擺位心法架構
第五週	定位：體態回歸正位的動作技巧
第六週	改變：體態雕塑立馬正位程序要訣
第七週	導入：武術+舞蹈+瑜珈三合一元素
第八週	訓練-體雕輔具運用
第九週	體雕技巧總複習

※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會另行提前通知。

