
臺灣大學應用力學研究所
演 講 公 告

主 講 人：林謙如副教授
國立臺灣大學 體育室

講 題： 奧林匹克運動會 • 你 • 我 • 他
Olympics Games You & Me & Him

摘 要： 如附件

主 持 人： 陳瑞琳教授

時 間： 113年04月15日（星期一）下午2時20分開始

地 點： 臺灣大學應用力學研究所國際會議廳

☆☆ 歡迎聽講，敬請張貼 ☆☆

林謙如 副教授 簡介

林謙如老師，現任臺灣大學共同教育中心體育室副教授，主要任教課目為游泳、健康體適能、多功能體能訓練與瑜珈等課程，並擔任臺灣大學游泳代表隊總教練一職。

林老師畢業於臺灣師範大學體育學系、體育研究所，目前進修於體育研究所博士班，主要研究領域為運動生物力學。林老師曾為專業游泳運動選手，曾入選1996年亞特蘭大奧運、1995年泛太平洋運動會、1997年西西里世大運、1999年帕瑪世大運、2001年北京世大運、2001年大阪東亞運等國家游泳代表隊選手，女子50公尺、100公尺自由式全國紀錄保持人。轉入教職之後，投入專業的體育教學，曾榮獲校內10次的教學優良教師，其教學特色為融合式教學，將專業訓練法、瑜珈運動與游泳教學相結合，創新傳統的游泳教學；有氧舞蹈課程則是加入多樣化的有氧舞蹈類型，並嘗試注入高強度訓練（High Intensity Training），使課程更加全面化與專業化。

林老師所帶領的臺灣大學游泳代表隊多次榮獲全國大專校院運動會的冠軍榮銜，並連續12年獲選臺灣大學重點發展運動代表隊，隊中選手多位曾入選2008年北京奧運、2012年倫敦奧運、2021年東京奧運、2017年臺北世大運與2018年雅加達亞運、2023年杭州亞運國家代表隊，為國爭光。2015年開始擔任臺灣大學EMBA鐵人隊指導老師，協助隊中的鐵人們挑戰自我，從最初階的游泳學習到專業的游泳訓練，期許能有更多人加入挑戰、改變、突破自我極限的鐵人之路。

在專業的體育教學領域以外，因為自身游泳專長的關係，林老師具有國際衝浪總會（ISA）Level 2指導教練資格，同時現任中華民國衝浪運動協會理事，致力於推廣臺灣的衝浪運動，與提昇國內競技衝浪的整體水平；除此之外，林老師也擔任奧運人協會理事，中華奧會運動員委員會委員，以曾經參與過奧運的經驗，來鼓勵更多奧運人站出來回饋社會，協助更多的奧運人。

身為地道的體育人，林老師認為『運動就是生活的一部分』、『單純享受運動的美好』，並期許自己到80歲還能拿著衝浪板衝浪的決心一生愛運動，藉由這次的課程與學員分享自身的運動經驗，並用運動發現一個不一樣的自己。