課程名稱 核心肌群訓練與伸展運動-大成週二早班

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1121-1121H11

授課老師 李毓森

最高學歷/ 長庚大學醫學院復健科學研究所碩士畢

相關學經歷/ 柳營奇美醫院心肺物理治療師
林口長庚醫院心肺物理治療師
薛澤杰復健專科小兒物理治療師
台南市縣衛生局兼任物理治療師
台南市縣教育局兼任物理治療師
樹人醫專代課講師
新營市社區大學講師

現職/ 脊醫物理治療中心/負責人

上課時間 每週二上午09:00-10:50 第一次上課日期 2023年03月07日（星期二）

課程理念

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

正確的醫學與健康知識
並帶領學員參與運動活絡身體

2. 修此門課需具備什麼條件？

共同學習成長的心態
需自備瑜珈墊、飲用水、毛巾。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

課堂學習與運動操作並行

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

5. 備註&推薦書目

【112-1學期停課公告】
●以下國定假日停課一堂，課程順延！
112年4月1日(六)~4月5日(三)清明節連續假期
112年5月1日(一)勞動節
112年6月22日(四)~ 6月25日(日)端午節連續假期
●補班補課日:3/25(六)、6/17(六)
--
※【課程將因應疫情做調整，如遇警戒狀態無法實體授課，則改由線上授課】
※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

招生人數｜ 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費｜ 2 學分 2000 元（18 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	2023-03-07 上午09:00～10:50	課程介紹	課程內容說明與上課方式的執行
2	2023-03-14 上午09:00～10:50	認識核心肌群	
3	2023-03-21 上午09:00～10:50	為何要訓練/伸展核心肌群	
4	2023-03-28 上午09:00～10:50	核心肌群的訓練原則與操作	
5	2023-04-11 上午09:00～10:50	核心肌群伸展運動基礎訓練	
6	2023-04-18 上午09:00～10:50	核心肌群伸展運動基礎訓練	
7	2023-04-25 上午09:00～10:50	改善身體各問題部位:肩,頸,背部,手臂,臀部,下肢	
8	2023-05-02 上午09:00～10:50	改善身體各問題部位:肩,頸,背部,手臂,臀部,下肢	
9	2023-05-09 上午09:00～10:50	改善身體各問題部位:肩,頸,背部,手臂,臀部,下肢	
10	2023-05-16 上午09:00～10:50	改善身體各問題部位:肩,頸,背部,手臂,臀部,下肢	
11	2023-05-23 上午09:00～10:50	生命分享週	---------- 第二節-生命閱讀週- 主題:<共學、共好> 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2023-05-30 上午09:00～10:50	改善身體各問題部位:肩,頸,背部,手臂,臀部,下肢	----
13	2023-06-06 上午09:00～10:50	改善身體各問題部位:肩,頸,背部,手臂,臀部,下肢	---
14	2023-06-13 上午09:00～10:50	針對常見的疼痛症的核心肌群運動治療	
15	2023-06-20 上午09:00～10:50	針對常見的疼痛症的核心肌群運動治療	
16	2023-06-27	針對常見的疼痛	

	上午09:00～10:50	症的核心肌群運動治療	
17	2023-07-04 上午09:00～10:50	針對常見的疼痛症的核心肌群運動治療	
18	2023-07-11 上午09:00～10:50	期末教學成果暨心得分享	