

課程名稱 | 核心肌群訓練與伸展運動-後甲週四晚班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1121-1121H34

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 | 每週四晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2023年03月09日 (星期四)

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】

招生人數 | 29 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	2023-03-09 晚上07:00~08:50	課程介紹	課程內容說明與上課方式的執行
2	2023-03-16 晚上07:00~08:50	認識核心肌群	
3	2023-03-23	為何要訓練/伸展	

	晚上07:00~08:50	核心肌群	
4	2023-03-30 晚上07:00~08:50	核心肌群的訓練 原則與操作	
5	2023-04-06 晚上07:00~08:50	核心肌群伸展運動 基礎訓練	
6	2023-04-13 晚上07:00~08:50	核心肌群伸展運動 基礎訓練	
7	2023-04-20 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部, 手臂,臀部,下肢	
8	2023-04-27 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部, 手臂,臀部,下肢	
9	2023-05-04 晚上07:00~08:50	生命分享週	
10	2023-05-11 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部, 手臂,臀部,下肢	
11	2023-05-18 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部, 手臂,臀部,下肢, 動作操作	第二節-生命閱讀週- 主題:<共學、共好> 邀請同學分享共學共好的健康生活 備註:生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動,
12	2023-05-25 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部, 手臂,臀部,下肢	
13	2023-06-01 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部, 手臂,臀部,下肢	
14	2023-06-08 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核⼼肌群運 動治療	
15	2023-06-15 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核⼼肌群運 動治療	
16	2023-06-29 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核⼼肌群運 動治療	
17	2023-07-06 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核⼼肌群運 動治療	
18	2023-07-13 晚上07:00~08:50	期末教學成果暨 心得分享	