

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 1122-1122H15

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09月12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

【112-2學期 | 112秋季 停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

9/29(五)~10/1(日)中秋連假

10/7(六)~10/10(二)國慶連假

12/30(六)~1/1(一)元旦連假

9/23(六)全國補班補課日，不宜安排課程和活動，社大這天沒有補班/補課喔！

※【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 | 28 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	2023-09-12 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	2023-09-19 上午09:00~10:50	認識核心肌群	
3	2023-09-26 上午09:00~10:50	為何要訓練/伸展 核心肌群	
4	2023-10-03 上午09:00~10:50	核心肌群的訓練 原則與操作	
5	2023-10-17 上午09:00~10:50	核心肌群伸展運 動基礎訓練	
6	2023-10-24 上午09:00~10:50	核心肌群伸展運 動基礎訓練	
7	2023-10-31 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	2023-11-07 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	2023-11-14 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	2023-11-21 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	2023-11-28 上午09:00~10:50	生命分享週	----- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:<到社大享老, 一起啟動創齡生活、共好!> <創齡> 創意高齡、創意老化或創意增齡的簡稱, 核心精神是讓 包含長者在內, 每一個長大變老的人, 都能藉由藝術或具創造 力的媒介和方式, 「覺察自我」及「關照世界」, 為50歲後第 三人生的健康與福祉開始準備, 為身心健康而創齡。
12	2023-12-05 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	2023-12-12 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	2023-12-19 上午09:00~10:50	針對常見的疼痛 症的 core 肌群運 動治療	
15	2023-12-26	針對常見的疼痛	

	上午09:00~10:50	症的核心肌群運動治療	
16	2024-01-02 上午09:00~10:50	針對常見的疼痛症的核心肌群運動治療	
17	2024-01-09 上午09:00~10:50	針對常見的疼痛症的核心肌群運動治療	
18	2024-01-16 上午09:00~10:50	期末教學成果暨心得分享	