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	1131-1131H15

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 2024年03月05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】

招生人數| 25 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	2024-03-05 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	2024-03-12 上午09:00～10:50	認識核心肌群	
3	2024-03-19	為何要訓練/伸展	

	上午09:00～10:50	核心肌群	
4	2024-03-26 上午09:00～10:50	核心肌群的訓練原則與操作	
5	2024-04-02 上午09:00～10:50	核心肌群伸展運動基礎訓練	
6	2024-04-09 上午09:00～10:50	核心肌群伸展運動基礎訓練	
7	2024-04-16 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	
8	2024-04-23 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	2024-04-30 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	
10	2024-05-07 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	
11	2024-05-14 上午09:00～10:50	生命分享週	---------- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行，為身心健康而創齡。 ■備註： <生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！>
12	2024-05-21 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	----
13	2024-05-28 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	2024-06-04 上午09:00～10:50	針對常見的疼痛症的核心肌群運動治療	
15	2024-06-11 上午09:00～10:50	針對常見的疼痛症的核心肌群運動治療	
16	2024-06-18 上午09:00～10:50	針對常見的疼痛症的核心肌群運動治療	
17	2024-06-25 上午09:00～10:50	針對常見的疼痛症的核心肌群運動治療	
18	2024-07-02 上午09:00～10:50	期末教學成果暨心得分享	