

# 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 | 1132-1132H13

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09月10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 | 26 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	2024-09-10 上午09:00~10:50	課程介紹	課程內容說明與上課方式的執行 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明
2	2024-09-24 上午09:00~10:50	認識核心肌群	上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明 下半堂-針對主題，動態實體伸展操作
3	2024-10-01	為何要訓練/伸展	上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明

	上午09:00~10:50	核心肌群	<p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p> <p>■備註： 113/10/01(二) 因山陀兒颱風，宣布台南市停班停課，課程停課一堂(補課方式由09/24.10/08.10/15.10/22.10/29.11/05.11/12.11/19.11/26.12/03各補10分鐘)</p>
4	2024-10-08 上午09:00~10:50	核心肌群的訓練 原則與操作	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
5	2024-10-15 上午09:00~10:50	核心肌群伸展運動 基礎訓練	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
6	2024-10-22 上午09:00~10:50	核心肌群伸展運動 基礎訓練	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
7	2024-10-29 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	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
8	2024-11-05 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	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
9	2024-11-12 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	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
10	2024-11-19 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	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
11	2024-11-26 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 動作操作 <生命閱讀週>	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>---</p> <p>★第二節-生命閱讀週-</p> <p>■主題:&lt; 50+後的理想生活，學習共好！&gt; 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。</p> <p>■備註： &lt;生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！&gt;</p>
12	2024-12-03 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	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
13	2024-12-10 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	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
14	2024-12-17 上午09:00~10:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
15	2024-12-24 上午09:00~10:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
16	2024-12-31 上午09:00~10:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>
17	2025-01-07 上午09:00~10:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	<p>上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明</p> <p>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作</p>

18	2025-01-14 上午09:00~10:50	期末教學成果暨 心得分享	上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明 下半堂-針對主題，動態實體伸展操作
----	-----------------------------	-----------------	---