

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 | 1132-1132H35

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 2024年09月05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】

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率+上課參與度

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	2024-09-05 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	2024-09-12 晚上07:00~08:50	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	2024-09-19 晚上07:00~08:50	為何要訓練/伸展 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
4	2024-09-26 晚上07:00~08:50	核心肌群的訓練 原則與操作	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
5	2024-10-03 晚上07:00~08:50	核心肌群伸展運 動基礎訓練	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
6	2024-10-17 晚上07:00~08:50	核心肌群伸展運 動基礎訓練	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
7	2024-10-24 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	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
8	2024-10-31 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	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
9	2024-11-07 晚上07:00~08:50	生命分享週	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
10	2024-11-14 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	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
11	2024-11-21 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:< 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	2024-11-28 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	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
13	2024-12-05 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	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
14	2024-12-12 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	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
15	2024-12-19 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	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
16	2024-12-26 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	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
17	2025-01-02 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	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
18	2025-01-09 晚上07:00~08:50	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

