

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 | 1141-12144

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9:00-10:50 第一次上課日期 2025年03月04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 | 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	2025-03-04 上午9:00~10:50	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	2025-03-11 上午9:00~10:50	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	2025-03-18	為何要訓練/伸展	上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明

	上午9:00~10:50	核心肌群	下半堂-針對主題，動態實體伸展操作
4	2025-03-25 上午9:00~10:50	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	2025-04-01 上午9:00~10:50	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	2025-04-08 上午9:00~10:50	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	2025-04-15 上午9:00~10:50	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	2025-04-22 上午9:00~10:50	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	2025-04-29 上午9:00~10:50	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
10	2025-05-06 上午9:00~10:50	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	2025-05-13 上午9:00~10:50	改善身體各問題 部位：肩，頸，背部， 手臂，臀部，下肢 ，動作操作 <生命閱讀周>	上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明 --- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:2025年，台灣正式進入超高齡社會，65歲以上佔人口的20%，因應高齡化挑戰，課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。 ■備註：
12	2025-05-20 上午9:00~10:50	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	2025-05-27 上午9:00~10:50	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	2025-06-03 上午9:00~10:50	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	2025-06-10 上午9:00~10:50	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	2025-06-17 上午9:00~10:50	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	2025-06-24 上午9:00~10:50	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	2025-07-01 上午9:00~10:50	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