

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 | 1141-12145

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7:00-8:50 第一次上課日期 2025年03月06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 | 2025-03-06 晚上7:00~8:50 | 課程介紹 | 課程內容說明與上課方式的執行 |
| | | | |

| | | | |
|----|---------------------------|--|---|
| 2 | 2025-03-13 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-03-20 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-03-27 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-04-10 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-04-17 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-04-24 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-05-08 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-05-15 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-05-22 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-05-29 晚上7:00~8:50 | 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：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 | 2025-06-05 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-06-12 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-06-19 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-06-26 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-07-03 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-07-10 晚上7:00~8:50 | 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 | 2025-07-17 晚上7:00~8:50 | 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 |

