

# 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 | 1142-12444

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09月04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 | 35 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  | 2025-09-04<br>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  | 2025-09-11<br>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<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 3  | 2025-09-18<br>晚上7:00~8:50 | 為何要訓練/伸展<br>核心肌群                           | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 4  | 2025-09-25<br>晚上7:00~8:50 | 核心肌群的訓練<br>原則與操作                           | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 5  | 2025-10-02<br>晚上7:00~8:50 | 核心肌群伸展運<br>動基礎訓練                           | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 6  | 2025-10-09<br>晚上7:00~8:50 | 核心肌群伸展運<br>動基礎訓練                           | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 7  | 2025-10-16<br>晚上7:00~8:50 | 改善身體各問題<br>部位：肩，頸，背部<br>，手臂，臀部，下肢          | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 8  | 2025-10-23<br>晚上7:00~8:50 | 改善身體各問題<br>部位：肩，頸，背部<br>，手臂，臀部，下肢          | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 9  | 2025-10-30<br>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<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 10 | 2025-11-06<br>晚上7:00~8:50 | 改善身體各問題<br>部位：肩，頸，背部<br>，手臂，臀部，下肢          | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 11 | 2025-11-13<br>晚上7:00~8:50 | 改善身體各問題<br>部位：肩，頸，背部<br>，手臂，臀部，下肢<br>，動作操作 | ---<br>★第二節-生命閱讀週-<br>■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。<br><br>■備註： |
| 12 | 2025-11-20<br>晚上7:00~8:50 | 改善身體各問題<br>部位：肩，頸，背部<br>，手臂，臀部，下肢          | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 13 | 2025-11-27<br>晚上7:00~8:50 | 改善身體各問題<br>部位：肩，頸，背部<br>，手臂，臀部，下肢          | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 14 | 2025-12-04<br>晚上7:00~8:50 | 針對常見的疼痛<br>症的核心肌群運<br>動治療                  | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 15 | 2025-12-11<br>晚上7:00~8:50 | 針對常見的疼痛<br>症的核心肌群運<br>動治療                  | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 16 | 2025-12-18<br>晚上7:00~8:50 | 針對常見的疼痛<br>症的核心肌群運<br>動治療                  | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 17 | 2026-01-08<br>晚上7:00~8:50 | 針對常見的疼痛<br>症的核心肌群運<br>動治療                  | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |
| 18 | 2026-01-15<br>晚上7:00~8:50 | 期末教學成果暨<br>心得分享                            | 上半堂-針對主題，PPT靜態概念說明<br>下半堂-針對主題，動態實體伸展操作                                                           |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|