

# 課程名稱 | 健康脊轉彎—脊椎核心肌群運動教室

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 991-991H19

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 | 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2010年03月12日 (星期五)

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

1. 包含姿勢評估, 核心肌群肌耐力提升, 及骨盆脊椎的調整。  
2. 藉由循序漸進的方式讓學員感受深層核心肌肉群穩定脊椎的控制性, 以期達到肢體的反應力與穩定性

2. 修此門課需具備什麼條件？

(1) 坐式生活型態極少運動者 (2) 脊椎側彎姿勢不良者  
(3) 長期腰背酸痛者 (4) 骨質疏鬆者 (5) 有興趣者

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

上課方式：實地操作+上課投影片解說

教學目標：

(1)修正不佳的姿勢(2)預防運動傷害(3)減輕疼痛(4)促進健康

4. 如何取得學分？(評量方式)

實地操作

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	2010-03-12 晚上07:00~08:50	課程介紹	教室上課守則/學員相互認識/上課前的準備要項

2	2010-03-19 晚上07:00~08:50	2認識核心肌群	認識脊椎骨骼與肌肉之功能和結構
3	2010-03-26 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	認識「脊椎側彎」與自我保健運動
4	2010-04-02 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	認識「骨刺」和「椎突間盤出」與自我保健運動
5	2010-04-09 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	認識「退化性關節炎」與自我保健運動
6	2010-04-16 晚上07:00~08:50	疼惜你的關節	罹患有關節炎的人口有愈來愈多的趨勢，但是在疾病的初期往往被忽略，因為大部分的人總認為：關節酸痛，老毛病！休息一下就好，沒啥關係，不用看醫師，就是這樣的觀念，延誤診
7	2010-04-23 晚上07:00~08:50	認識骨質疏鬆症	骨頭的骨質，自出生後會隨著年紀而增加，在30歲前，骨質密度達到最高，但隨著年紀的增長及其他因素，骨質流失也越來越快，而容易導致骨頭變成中空疏鬆，形成「骨質疏鬆症」。
8	2010-04-30 晚上07:00~08:50	現代人的文明病 下背痛	下背痛是現代人的文明病，即使疼痛暫時解除，也容易復發，甚至轉為慢性疼痛，成為揮之不去的惡夢，因此平時就應好好守護腰椎，才能永保健康。
9	2010-05-07 晚上07:00~08:50	改善腰酸背痛的運動訓練（居家脊椎鬆動運動）	藉由核心肌群的運動訓練強化腹背肌耐力強化脊椎方能真正解決腰酸背痛的困擾
10	2010-05-14 晚上07:00~08:50	改善腰酸背痛的運動訓練（居家脊椎鬆動運動）	藉由核心肌群的運動訓練強化腹背肌耐力強化脊椎方能真正解決腰酸背痛的困擾
11	2010-05-21 晚上07:00~08:50	改善腰酸背痛的運動訓練（居家脊椎鬆動運動）	改善腰酸背痛的運動訓練（居家脊椎鬆動運動） 第二節—生命閱讀周 一起討論的書目《有這麼嚴重嗎》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2010-05-28 晚上07:00~08:50	強化脊椎美化曲線A計畫	脊椎不僅是支撐身體強健體魄的健康根本也是端正體態修飾曲線的基礎 藉由核心肌群的運動訓練計畫 你的體態將更完美
13	2010-06-04 晚上07:00~08:50	強化脊椎美化曲線A計畫	脊椎不僅是支撐身體強健體魄的健康根本也是端正體態修飾曲線的基礎 藉由核心肌群的運動訓練計畫 你的體態將更完美
14	2010-06-11 晚上07:00~08:50	強化脊椎美化曲線A計畫	脊椎不僅是支撐身體強健體魄的健康根本也是端正體態修飾曲線的基礎 藉由核心肌群的運動訓練計畫 你的體態將更完美
15	2010-06-18 晚上07:00~08:50	強化脊椎美化曲線A計畫	脊椎不僅是支撐身體強健體魄的健康根本也是端正體態修飾曲線的基礎 藉由核心肌群的運動訓練計畫 你的體態將更完美
16	2010-06-25 晚上07:00~08:50	紓壓解鬱好心情運動計畫	現代人壓力大適當的宣洩有助於解決身體的疼痛緊繃的肌肉和一些與壓力有關的身心疾病而合宜的運動訓練則是壓力的出口
17	2010-07-02 晚上07:00~08:50	紓壓解鬱好心情運動計畫	現代人壓力大適當的宣洩有助於解決身體的疼痛緊繃的肌肉和一些與壓力有關的身心疾病而合宜的運動訓練則是壓力的出口
18	2010-07-09 晚上07:00~08:50	期末教學成果暨心得分享	