

課程名稱 | 脊椎保健與健康生活

課程屬性 生命與健康

課程編號 982-207

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 2009年09月11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. 專業設計及諮詢：由物理治療師針對背痛問題設計運動復健課程，並提供背痛諮詢。
2. 專業指導：由專業物理治療師指導，並適時修正問題動作。
3. 課程內容可塑性強：適合各種年齡層與身體狀況。
4. 強調核心運動：訓練並恢復核心肌群提供脊椎穩定的功能，逐漸強化背肌、腹肌和骨盆低肌肉群，同時兼顧柔軟度、肌肉力量、耐力、平衡能力和協調能力的運動訓練。
5. 事半功倍的運動效果：伸展過緊的肌肉，強化無力的肌肉，改善肌肉運作不平衡及動作協調性不良的情形。
6. 有效治療背痛：正確抑制疼痛神經的傳導，使得背部疼痛改善，並且預防背痛再發生。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 長期受到下背痛困擾，影響家事、搬重物、抱小孩等。
2. 反覆性背痛或坐骨神經痛，無法長久站立或坐立。
3. 椎間盤術後，仍殘餘腰酸背痛及無力者。
4. 退化性脊椎、骨質疏鬆症、退化性膝關節炎者。
5. 預防下背疼痛者。
6. 長期受偏頭痛肩頸酸痛困擾

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 加強身體核心部位、治療背部疼痛問題，並降低背痛復發率。
2. 同時增加全身肌力、柔軟度、耐力、協調性和平衡能力。
3. 建立正確運動流暢度、提高活動或運動效能。
4. 改善全身的張力，發展出優雅的姿態。

5. 預防年老後退化性腰椎病變、骨質疏鬆和骨刺等問題
6. 學習專注和紓壓。
7. 調節呼吸、加強心肺功能。

4. 如何取得學分？（評量方式）

認真參與實地操作

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 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2009-09-11 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	2009-09-18 晚上07:00~08:50	認識常見的肌肉與骨骼和關節疾病	常見的肌肉與骨骼和關節疾病見紹 (成因、治療與自我保健方式)
3	2009-09-25 晚上07:00~08:50	介紹呼吸運動與練習	呼吸運動就是修正換氣型態，以促進氣體交換，並發揮呼吸肌最大的功能，其主要目的乃在於促使良好呼吸習慣的養成。良好的呼吸習慣，不但有助於增加肺臟有效功能，並可緩解呼吸
4	2009-10-02 晚上07:00~08:50	認識上、下肢關節/關節運動	種類/ 肩關節 肘關節 腕關節 腕關節 膝關節 踝關節
5	2009-10-09 晚上07:00~08:50	核心肌群的重要性介紹與練習	強化核心肌群運動
6	2009-10-16 晚上07:00~08:50	上背部肌肉伸展 釋壓 放鬆自我伸展與被動伸展(認識闊背肌 大小菱形肌伸展 活動性 靈活性 增進穩定度及關聯運動 伸展運動 關聯動作 的應用
7	2009-10-23 晚上07:00~08:50	上背部肌肉伸展 釋壓 放鬆自我伸展與被動伸展(認識闊背肌 大小菱形肌伸展 活動性 靈活性 增進穩定度及關聯運動 伸展運動 關聯動作 的應用
8	2009-10-30 晚上07:00~08:50	下背部肌肉伸展 釋壓 放鬆	認識腰腸肌 腰方肌 豎脊肌 伸展 胸椎T8~T12及神經及關聯運動
9	2009-11-06 晚上07:00~08:50	自我伸展與被動關節運動	基礎伸展運動 復健生活化
10	2009-11-13 晚上07:00~08:50	腰部肌肉伸展 釋壓放鬆	認識腰方肌 大小腰肌 伸展腰椎L1~L5及神經 及關聯運動
11	2009-11-20 晚上07:00~08:50	11-1 臀部肌肉伸展 釋壓放鬆 11-2 第二節--生	11-1 認識 臀大肌 臀中肌 臀小肌 伸展上臀神經 下臀神經及關聯運動 11-2 一起討論的書目《有這麼嚴重嗎》
12	2009-11-27 晚上07:00~08:50	下肢肌肉伸展 釋壓 放鬆	認識股骨 腓骨 脛骨 膝關節 踝關節 股四頭肌 薄肌 內側廣肌 內收大肌 股薄肌 坐骨神經 L4 L5
13	2009-12-04 晚上07:00~08:50	上肢肌肉伸展 釋壓放鬆	認識三角肌 肱三頭肌 肱二頭肌 肩關節 肘關節 腕關節及關聯運動
14	2009-12-11	仰臥 胸部	認識胸大肌 胸小肌 脊柱伸展

	晚上07:00~08:50	伸展釋壓 放鬆	
15	2009-12-18 晚上07:00~08:50	仰臥 腹部 伸展 釋壓 放鬆	認識腹腔器官 腹肌伸展
16	2009-12-25 晚上07:00~08:50	頸部伸展 釋壓 放鬆	認識前頸部 側頸部 後頸部 伸展
17	2010-01-08 晚上07:00~08:50	肩部 伸展 釋壓 放鬆	認識肩部伸展
18	2010-01-15 晚上07:00~08:50	期末教學成果暨 心得分享	期末成績評量暨教學成果展