課程名稱 | 疾病保健與養生運動

課程屬性 台江大廟興學-學習型社區試點 課程編號 992-2475

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 每週日晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2010年12月05日（星期日）

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. 對疾病認識越多；對健康的加分越多，促進健康為生命活出品質。
2. 學習正確運動。

教學目標：
1. 疾病的預防與保健，
2. 瞭解自身的健康狀況
3. 學習適當的改善運動

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣改善健康者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

實地操作，上課投影片解說。

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| 1 學分 0 元（6 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	2010-12-05 晚上07:00～09:50	抓漏—慢性病的認識與預防	
2	2010-12-11 晚上07:00～09:50	活化大腦—失智拜拜	

3	2010-12-12 晚上07:00～09:50	擦亮你的窗—視力保健運動	
4	2010-12-18 晚上07:00～09:50	常見之自我健康按摩	
5	2010-12-19 晚上07:00～09:50	腰酸背痛的預防與保健	
6	2010-12-26 晚上07:00～09:50	認識心臟血管疾病	