

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 982-250

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03月06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

過去長久以來在國外相當風行重視的脊椎疾病的預防治療，國內近年來也引進此一觀點，配合解剖構造認識，進一步加強個人預防保健概念，成效斐然。本課程將提供健康脊椎保健觀念，能有效降低脊椎疾病的發生率，增進工作效率，提高生活品質，務使人人健康  
 輔以運動療法自我保健 遠離藥物。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對身心健康有興趣者

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

實地操作 上課投影片解說

教學目標：1. 瞭解人體骨骼肌 2. 熟悉放鬆骨骼肌基本手法 技巧。

4. 如何取得學分？（評量方式）

實際操作

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	2009-03-06 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	2009-03-13 晚上07:00~08:50	認識骨骼與肌肉	認識脊椎骨骼與肌肉之功能和結構
3	2009-03-20 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	2009-03-27 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	2009-04-03 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	2009-04-10 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	認識「五十肩」與自我保健運動
7	2009-04-17 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	認識「骨質疏鬆」與自我保健運動
8	2009-04-24 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	認識「常見脊椎傷害」與自我保健運動
9	2009-05-01 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	認識「肩頸痠痛」與自我保健運動
10	2009-05-08 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	認識「肌筋膜疼痛症候群」與自我保健運動
11	2009-05-15 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	認識「手部與足部的疾病」與自我保健運動
12	2009-05-22 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	認識「間歇性跛行」與自我保健運動
13	2009-05-29 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	與健康有約---教你看醫生???? 與自我保健運動
14	2009-06-05 晚上07:00~08:50	與健康有約---教你看醫生???? 與自我保健運動	與健康有約---認識常見的慢性病疾病 與自我保健運動
15	2009-06-12 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	與健康有約---認識你的健康檢查報告 與自我保健運動
16	2009-06-19 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	與健康有約---認識身體組成與體重管理 與自我保健運動
17	2009-06-26 晚上07:00~08:50	認識脊椎相關的疾病介紹與保健運動	與健康有約----有氧運動?? Vs. 無氧運動??
18	2009-07-03 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