

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 | 1001-2587

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07:30-09:20 第一次上課日期 2011年02月25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. 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 | 30 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 1000 元 (9 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	2011-02-25 晚上07:30~09:20	與健康膝膝相關	
2	2011-03-04 晚上07:30~09:20	認識僵直性脊椎炎	

3	2011-03-11 晚上07:30~09:20	認識骨質疏鬆症	
4	2011-03-18 晚上07:30~09:20	保命防跌—預防 跌倒	
5	2011-03-25 晚上07:30~09:20	認識膀胱過動症 尿失禁之抓漏	
6	2011-04-01 晚上07:30~09:20	淺談心血管疾病	
7	2011-04-08 晚上07:30~09:20	認識靜脈曲張	
8	2011-04-15 晚上07:30~09:20	認識代謝症候群	
9	2011-04-22 晚上07:30~09:20	認識失智症	