

課程名稱 | 日常生活中的脊椎健康教室

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1061-1061H28

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 | 每週四晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2017年03月09日 (星期四)

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

好姿勢、好健康，「姿勢教育」是學校從小沒有好好教的事，不要彎腰駝背，要抬頭挺胸，問題是抬頭挺胸後也並不一定是正確舒適。壞習慣又覺得舒服地姿勢，其實有可能就是『壞姿勢』。長期不當姿勢，導致身體地過度壓力與負擔，造成長期腰酸背痛，很多人卻不知道這些『痛』的根源，都是來自於『錯誤姿勢』，我們希望藉由本課程推廣「正確姿勢」的觀念，進而遠離酸痛，健康生活！

2. 修此門課需具備什麼條件？

對關注自己與家人的健康有高度興趣者

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. 介紹身體解剖結構
2. 了解病理發生的原理
3. 建立正確地工作姿勢、休閒姿勢
4. 建立正確保健預防觀念

4. 如何取得學分？（評量方式）

實地操作實地操作

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	2017-03-09 晚上07:00~08:50	認識脊椎的結構	介紹脊椎的結構與常見脊椎的問題：如骨刺、椎間盤突出
2	2017-03-16 晚上07:00~08:50	認識脊椎的結構	介紹脊椎的結構與常見脊椎的問題：如骨刺、椎間盤突出
3	2017-03-23 晚上07:00~08:50	認識脊椎的運動學	脊椎的運動是如何動的？
4	2017-03-30 晚上07:00~08:50	常見的工作傷害	為何工作會常肩頸痠痛？
5	2017-04-06 晚上07:00~08:50	常見的工作傷害	為何工作會常肩頸痠痛？
6	2017-04-13 晚上07:00~08:50	安全的工作環境	為何辦公桌高度與桌子、椅子與脊椎問題息息相關？
7	2017-04-20 晚上07:00~08:50	怎麼工作最省力	搬東西為何常常閃到腰？是什麼原因？
8	2017-04-27 晚上07:00~08:50		沙發越軟越好嗎？床到底要選硬一點？還是軟一點呢？
9	2017-05-04 晚上07:00~08:50	如何自我檢測問題	我怎樣知道身體出問題了？
10	2017-05-11 晚上07:00~08:50	如何自我檢測問題	我怎樣知道身體出問題了？
11	2017-05-18 晚上07:00~08:50	常見腰椎的問題	腰椎有哪些問題，跟年紀有關係嗎？
12	2017-05-25 晚上07:00~08:50	常見的頸椎問題	頸椎有那些問題，手麻、腳麻跟頸椎有關係？
13	2017-06-01 晚上07:00~08:50	腰椎問題的預防	腰椎的問題可以治療嗎？可以預防嗎？
14	2017-06-08 晚上07:00~08:50	頸椎問題的預防	頸椎的問題可以治療嗎？可以預防嗎？
15	2017-06-15 晚上07:00~08:50	頸椎的物理治療法	如何治療？哪一種治療最有效又沒有副作用呢？
16	2017-06-22 晚上07:00~08:50	腰椎的物理治療法	腰痛吃藥好？還是開刀好？還是物理治療好？
17	2017-06-29	預防治療操作練	我們要練習如何自我治療自己的問題。

	晚上07:00~08:50	習	
18	2017-07-06 晚上07:00~08:50	期末成果展	