

課程名稱 | 與健康有約-自我保健運動

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 971-739

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07:00-09:50 第一次上課日期 2008年03月07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

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. 修此門課需具備什麼條件？

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. 對疾病有正確的了解
2. 瞭解自身的骨骼肌肉結構
3. 熟悉放鬆骨骼肌肉的運動

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 課程的參與狀況及學習情形

2. 期末繳交學習心得報告

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 | 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 | 2008-03-02 晚上07:00~09:50 | 健康與疾病 | 認識疾病;維護健康 |

| | | | |
|----|-----------------------------|------------------------|--|
| 2 | 2008-03-09 晚上07:00~09:50 | 認識腦中風 | 中風是一種發生率相當高的疾病，而且是個可怕的劊子手。依據行政院衛生署的統計，最近十年來台灣的十大死因，腦中風一直高居前二位。腦中風大部分的生還者常會遺留的身體殘障 |
| 3 | 2008-03-16 晚上07:00~09:50 | 高血壓的運動治療 | 高血壓是無形的殺手。因為單純的高血壓並不會致命，而是因長期高血壓所引發的心血管以及腎臟病、中風等症狀才是最可怕。高血壓可怕的地方就是它不容易察覺，所以易受患者的忽 |
| 4 | 2008-03-23 晚上07:00~09:50 | 糖尿病的運動處方 | 藥物、飲食與運動是治療糖尿病的三大支柱，血糖控制的好壞也是掌握在患者藥物、飲食與運動三者的平衡，血糖值的變化深受三者的影響。其中，正確適量的運動除了可以改善增加胰 |
| 5 | 2008-03-30 晚上07:00~09:50 | 壓力與心血管疾病 | 長期活在高度焦慮狀況下的人，死於心臟病的機率，比平常人多出了四點五倍。沒有人能夠從壓力所造成的結果中全身而退。但也須記住，並不是所有的壓力，都是從危機和無法克服的 |
| 6 | 2008-04-06 晚上07:00~09:50 | 疼惜你的關節 | 罹患有關節炎的人口有愈來愈多的趨勢，但是在疾病的初期往往被忽略，因為大部分的人總認為：關節酸痛，老毛病！休息一下就好，沒啥關係，不用看醫師，就是這樣的觀念，延誤診 |
| 7 | 2008-04-13 晚上07:00~09:50 | 認識骨質疏鬆症 | 骨頭的骨質，自出生後會隨著年紀而增加，在30歲前，骨質密度達到最高，但隨著年紀的增長及其他因素，骨質流失也越來越快，而容易導致骨頭變成中空疏鬆，形成「骨質疏鬆症」。 |
| 8 | 2008-04-20 晚上07:00~09:50 | 現代人的文明病 下背痛 | 下背痛是現代人的文明病，即使疼痛暫時解除，也容易復發，甚至轉為慢性疼痛，成為揮之不去的惡夢，因此平時就應好好守護腰椎，才能永保健康。 |
| 9 | 2008-04-27 晚上07:00~09:50 | 改善腰酸背痛的運動訓練（居家脊椎鬆動運動） | 藉由核心肌群的運動訓練強化腹背肌耐力強化脊椎方能真正解決腰酸背痛的困擾 |
| 10 | 2008-05-04 晚上07:00~09:50 | 改善腰酸背痛的運動訓練（居家脊椎鬆動運動） | 藉由核心肌群的運動訓練強化腹背肌耐力強化脊椎方能真正解決腰酸背痛的困擾 |
| 11 | 2008-05-11 晚上07:00~09:50 | 改善腰酸背痛的運動訓練（自我強化肌力運動） | 藉由核心肌群的運動訓練強化腹背肌耐力強化脊椎方能真正解決腰酸背痛的困擾 |
| 12 | 2008-05-18 晚上07:00~09:50 | 改善腰酸背痛的運動訓練（自我強化肌力運動） | 藉由核心肌群的運動訓練強化腹背肌耐力強化脊椎方能真正解決腰酸背痛的困擾 |
| 13 | 2008-05-25 晚上07:00~09:50 | 生命分享週--引導學員做生命內在靈性的探討 | |
| 14 | 2008-06-01 晚上07:00~09:50 | 強化脊椎美化曲線A計畫 | 脊椎不僅是支撐身體強健體魄的健康根本也是端正體態修飾曲線的基礎 藉由核心肌群的運動訓練計畫 你的體態將更完美 |
| 15 | 2008-06-08 晚上07:00~09:50 | 強化脊椎美化曲線B計畫 | 脊椎不僅是支撐身體強健體魄的健康根本也是端正體態修飾曲線的基礎 藉由核心肌群的運動訓練計畫 你的體態將更完美 |
| 16 | 2008-06-15 晚上07:00~09:50 | 強化脊椎美化曲線C計畫 | 脊椎不僅是支撐身體強健體魄的健康根本也是端正體態修飾曲線的基礎 藉由核心肌群的運動訓練計畫 你的體態將更完美 |
| 17 | 2008-06-22 晚上07:00~09:50 | 紓壓解鬱好心情運動計畫 | 現代人壓力大適當的宣洩有助於解決身體的疼痛緊繃的肌肉和一些與壓力有關的身心疾病而合宜的運動訓練則是壓力的出口 |
| 18 | 2008-06-29 晚上07:00~09:50 | 紓壓解鬱好心情運動計畫暨 期末教學成果暨心得 | 現代人壓力大適當的宣洩有助於解決身體的疼痛緊繃的肌肉和一些與壓力有關的身心疾病而合宜的運動訓練則是壓力的出口 |