

# 課程名稱 | 肌筋膜伸展運動教室

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1081-1081H28

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 2019年03月07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

提升對自己身體健康的了解與關注

2. 修此門課需具備什麼條件？

熱情

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

## 課堂說明與實作

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	2019-03-07 晚上07:00~08:50	課程介紹	課程內容說明與上課方式的執行
2	2019-03-14 晚上07:00~08:50	認識肌筋膜	
3	2019-03-21 晚上07:00~08:50	為何要訓練/伸展 肌筋膜	
4	2019-03-28 晚上07:00~08:50	肌筋膜的訓練原 則與操作	

5	2019-04-11 晚上07:00~08:50	肌筋膜伸展運動 基礎訓練	
6	2019-04-18 晚上07:00~08:50	肌筋膜伸展運動 基礎訓練	
7	2019-04-25 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位: 肩, 頸, 背部, 手臂, 臀部, 下肢	
8	2019-05-02 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位: 肩, 頸, 背部, 手臂, 臀部, 下肢	
9	2019-05-09 晚上07:00~08:50	生命分享週	
10	2019-05-16 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位: 肩, 頸, 背部, 手臂, 臀部, 下肢	
11	2019-05-23 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位: 肩, 頸, 背部, 手臂, 臀部, 下肢	
12	2019-05-30 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位: 肩, 頸, 背部, 手臂, 臀部, 下肢	
13	2019-06-06 晚上07:00~08:50	改善身體各問題 部位: 肩, 頸, 背部, 手臂, 臀部, 下肢	
14	2019-06-13 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的肌筋膜運動 治療	
15	2019-06-20 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的肌筋膜運動 治療	
16	2019-06-27 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的肌筋膜運動 治療	
17	2019-07-04 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的肌筋膜運動 治療	
18	2019-07-11 晚上07:00~08:50	期末教學成果暨 心得分享	