

課程名稱 | 肌筋膜伸展運動教室 第二季

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1082-1082H28

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09月02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

正確的醫學與健康知識
並帶領學員參與運動活絡身體

2. 修此門課需具備什麼條件？

共同學習成長的心態

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

課堂學習與運動操作並行

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

招生人數 | 31 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	2019-09-05 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	2019-09-12 晚上07:00~08:50	認識肌筋膜	
3	2019-09-19 晚上07:00~08:50	為何要訓練/伸展 肌筋膜	

4	2019-09-26 晚上07:00~08:50	肌筋膜的訓練原則與操作	
5	2019-10-03 晚上07:00~08:50	肌筋膜伸展運動基礎訓練	
6	2019-10-17 晚上07:00~08:50	肌筋膜伸展運動基礎訓練	
7	2019-10-24 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	2019-10-31 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	2019-11-07 晚上07:00~08:50	生命分享週	
10	2019-11-14 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	2019-11-21 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	2019-11-28 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	2019-12-05 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	2019-12-12 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛症的肌筋膜運動治療	
15	2019-12-19 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛症的肌筋膜運動治療	
16	2019-12-26 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛症的肌筋膜運動治療	
17	2020-01-02 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛症的肌筋膜運動治療	
18	2020-01-09 晚上07:00~08:50	期末教學成果暨心得分享	