

# 課程名稱

# 健康人生-脊椎保健運動

課程屬性

生命與健康

課程編號

962-843

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 2007年09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

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. 瞭解自身的骨骼肌肉結構 2. 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	1999-11-28 晚上07:00~09:50	課程介紹	教室上課守則/學員相互認識/上課前的準備要項
2	1999-12-05 晚上07:00~09:50	認識 骨骼與肌肉 (上肢)	骨骼與肌肉的位置與作用

3	1999-12-12 晚上07:00~09:50	認識 骨骼與肌肉(下肢)	骨骼與肌肉的位置與作用
4	1999-12-19 晚上07:00~09:50	認識 骨骼與肌肉(脊椎)	骨骼與肌肉的位置與作用
5	1999-12-26 晚上07:00~09:50	為什麼老是腰酸背痛	生活在科技發達生活便利環境舒適的21世紀對已追健康來說並不是一件好事?
6	2000-01-02 晚上07:00~09:50	我的健康看的出來 自我檢視	體態的不端正反映在你的外在形象上當然也反映了你的健康
7	2000-01-09 晚上07:00~09:50	我的健康看的出來 動作檢視	體態的不端正反映在你的外在形象上當然也反映了你的健康
8	2000-01-16 晚上07:00~09:50	改善腰酸背痛的運動訓練	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
9	2000-01-23 晚上07:00~09:50	改善腰酸背痛的運動訓練	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	2000-01-30 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
11	2000-02-06 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
12	2000-02-13 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
13	2000-02-20 晚上07:00~09:50	生命體驗分享週- -引導學員做生命經驗與保健的探	
14	2000-02-27 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
15	2000-03-05 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
16	2000-03-12 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	2000-03-19 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	2000-03-26 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