

# 課程名稱 | 核心肌群訓練與伸展運動-成功晚班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1092-1092H29

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 2020年09月17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】

5. 備註&推薦書目

### 【報名人數須知】

共收30人

109/7/5(日)早上9:00起~

7/10(五)舊生報名期：收25人。(本班於7/5~7/10舊生報名期間，一人限報一人次)

109/7/12(日)早上9:00起，新、舊生報名期：依先後順序收5人。

額滿後，依照先後順序登記後補至10人。

(建議登記前6位後補者，第一堂課要出席)

招生人數 | 29 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	2020-09-17 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	2020-09-24 晚上07:00~08:50	認識核心肌群	
3	2020-10-08 晚上07:00~08:50	為何要訓練/伸展 核心肌群	
4	2020-10-15 晚上07:00~08:50	核心肌群的訓練 原則與操作	
5	2020-10-22 晚上07:00~08:50	核心肌群伸展運 動基礎訓練	
6	2020-10-29 晚上07:00~08:50	核心肌群伸展運 動基礎訓練	
7	2020-11-05 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	
8	2020-11-12 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	2020-11-19 晚上07:00~08:50	生命分享週	
10	2020-11-26 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	2020-12-03 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	2020-12-10 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	2020-12-17 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	2020-12-24 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	
15	2020-12-31 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	
16	2021-01-07 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	
17	2021-01-14	針對常見的疼痛	

	晚上07:00~08:50	症的核心肌群運動治療	
18	2021-01-21 晚上07:00~08:50	期末教學成果暨 心得分享	