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	