

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 | 1101-1101H32

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 2021年03月11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28人

110/1/3(日)早上9:00起~ 1/8(五)舊生報名期：收24人。(本課程一人限報名一人次)

110/1/10(日)早上9:00起，新、舊生報名期：依先後順序收4人。

本班因教室場地有限，1. 暫不開放第一堂旁聽(後補者也不開放旁聽喔！)

2. 若有學員退課則不後補

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	2021-03-11 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	2021-03-18 晚上07:00~08:50	認識核心肌群	
3	2021-03-25 晚上07:00~08:50	為何要訓練/伸展 核心肌群	
4	2021-04-01 晚上07:00~08:50	核心肌群的訓練 原則與操作	
5	2021-04-08 晚上07:00~08:50	核心肌群伸展運 動基礎訓練	
6	2021-04-15 晚上07:00~08:50	核心肌群伸展運 動基礎訓練	
7	2021-04-22 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	2021-04-29 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	2021-05-06 晚上07:00~08:50	生命分享週	
10	2021-05-13 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	●備註:110/5/14(五)~8/9(一)教育局公告防疫期間停課,課程 順延 (5/13遇台南市停電,因本班教室未受影響正常上課,.5/20.5/
11	2021-05-20 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	----- ●備註:6/3採線上教學1
12	2021-05-27 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	----- ●備註:6/10採線上教學2
13	2021-06-03 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	----- ●備註:6/17採線上教學3
14	2021-06-10 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	----- ●備註:6/24採線上教學4
15	2021-06-17 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	----- ●備註:7/1採線上教學5(本堂是班長協力代課)
16	2021-06-24 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	----- ●備註:7/8採線上教學6
17	2021-07-01 晚上07:00~08:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	----- ●備註:7/15採線上教學7

18	2021-07-08 晚上07:00~08:50	期末教學成果暨 心得分享	----- ●備註:7/22採線上教學8
----	-----------------------------	-----------------	-------------------------