

課程名稱 | 核心肌群訓練與伸展運動—大成早班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1101-1101H10

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 | 每週二上午09:00-10:50 第一次上課日期 2021年03月09日 (星期二)

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 | 28 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	2021-03-09 上午09:00~10:50	課程介紹	課程內容說明與上課方式的執行
2	2021-03-16 上午09:00~10:50	認識核心肌群	
3	2021-03-23 上午09:00~10:50	為何要訓練 / 伸展 核心肌群	

4	2021-03-30 上午09:00~10:50	核心肌群的訓練 原則與操作	
5	2021-04-06 上午09:00~10:50	核心肌群伸展運 動基礎訓練	
6	2021-04-13 上午09:00~10:50	核心肌群伸展運 動基礎訓練	
7	2021-04-20 上午09:00~10:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部 ,手臂,臀部,下肢 ,動作操作	
8	2021-04-27 上午09:00~10:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部 ,手臂,臀部,下肢 ,動作操作	
9	2021-05-04 上午09:00~10:50	生命分享週	
10	2021-05-11 上午09:00~10:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部 ,手臂,臀部,下肢 ,動作操作	
11	2021-05-18 上午09:00~10:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部 ,手臂,臀部,下肢 ,動作操作	
12	2021-05-25 上午09:00~10:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部 ,手臂,臀部,下肢 ,動作操作	
13	2021-06-01 上午09:00~10:50	改善身體各問題 部位:肩,頸,背部 ,手臂,臀部,下肢 ,動作操作	
14	2021-06-08 上午09:00~10:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	
15	2021-06-15 上午09:00~10:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	
16	2021-06-22 上午09:00~10:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	
17	2021-06-29 上午09:00~10:50	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	
18	2021-07-06 上午09:00~10:50	期末教學成果暨 心得分享	