

課程名稱 | 認識疾病與自我保健-舒展篇

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 961-931

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07:00-09:50 第一次上課日期 2007年05月31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

從物理治療的角度透過疾病的認識、臨床醫療及日常保健等層面，藉由近距離的面授，打破醫療衛生專業與社區民眾資訊間的藩籬，建立學生對常見疾病的知識與基本醫療保健技能，進而散播衛生保健種子，在社區生根萌芽。

2. 修此門課需具備什麼條件？

年齡學歷性別不拘、心理健康

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？

幻燈片、投影片教學與實際之操作並輔以課間討論以期使所有學生能對課程內容有最大的收穫並對疾病的預防有正確的認識與建立自我保健的能力

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 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 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	按摩的技巧與應用	物理治療中的按摩屬治療按摩，有別於一般坊間或商業廣告中所提及的休閒按摩。什麼是治療按摩你應該認識認識………
2	1999-12-05	認識	骨骼與肌肉功能 結構 作用

	晚上07:00~09:50	骨骼與骨骼肌	
3	1999-12-12 晚上07:00~09:50	背部肌肉伸展 釋壓 放鬆自我伸展 與	引介廣背肌 僧帽肌 大小菱形肌伸展 腰腸肌 腰方肌 豎脊肌 伸展 胸椎T8~T12及神經 及關聯運動活動性 靈活性 增進穩定度
4	1999-12-19 晚上07:00~09:50	下背部肌肉伸展 釋壓 放鬆	引介腰腸肌 腰方肌 豎脊肌 伸展 胸椎T8~T12及神經 及關聯運動
5	1999-12-26 晚上07:00~09:50	腰臀部肌肉伸展 釋壓 放鬆	引介腰方肌 大小腰肌 伸展腰椎L1~L5及神經 及臀大肌 臀中肌 臀小肌 伸展上臀神經 下臀神經 關聯運動
6	2000-01-02 晚上07:00~09:50	頸肩部伸展 釋壓 放鬆	引介前頸部 側頸部 後頸部 伸展及肩部伸展