

課程名稱 | 核心肌群訓練與伸展運動-後甲晚班(14週)

課程屬性 生命與健康

課程編號 1102-1102H30

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07:00-09:20 第一次上課日期 2021年09月30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】

本班共收28人

本課程於110/8/15(日)9:00起開放線上報名(線上轉帳繳費)

若報名其他課程者，8/15(日)凌晨0:00開放線上報名。

若課程還有名額，8/16(一)早上9:30起，開放後甲校區現場報名繳費。(網路報名仍同步進行)
額滿後，依照先後順序登記後補。(建議登記前6位後補者，第一堂課要出席)

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

【110年秋季班 110-2停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

110年9月11日(六)補班補課日

110年9月18日(六)~9月21日(二)中秋節連續假期

110年10月9日(六)~10月11日(一)國慶日連續假期

110年12月31日(五)~111年1月2日(日)元旦連續假期

※【課程將因應疫情做調整，如遇警戒狀態無法實體授課，則改由線上授課】

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 (14 週課程/一次上課 2.5714285714286 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-09-30 晚上07:00~09:20	課程介紹	課程內容說明與上課方式的執行
2	2021-10-07 晚上07:00~09:20	認識核心肌群	
3	2021-10-14 晚上07:00~09:20	為何要訓練/伸展 核心肌群	
4	2021-10-21 晚上07:00~09:20	核心肌群的訓練 原則與操作	
5	2021-10-28 晚上07:00~09:20	核心肌群伸展運 動基礎訓練	
6	2021-11-04 晚上07:00~09:20	核心肌群伸展運 動基礎訓練	
7	2021-11-11 晚上07:00~09:20	改善身體各問題 部位: 肩, 頸, 背部 , 手臂, 臀部, 下肢	
8	2021-11-18 晚上07:00~09:20	改善身體各問題 部位: 肩, 頸, 背部 , 手臂, 臀部, 下肢	
9	2021-11-25 晚上07:00~09:20	改善身體各問題 部位: 肩, 頸, 背部 , 手臂, 臀部, 下肢	
10	2021-12-02 晚上07:00~09:20	改善身體各問題 部位: 肩, 頸, 背部 , 手臂, 臀部, 下肢	
11	2021-12-09 晚上07:00~09:20	針對常見的疼痛 症的 core 肌群運 動治療	
12	2021-12-16 晚上07:00~09:20	針對常見的疼痛 症的 core 肌群運 動治療	
13	2021-12-23 晚上07:00~09:20	針對常見的疼痛 症的 core 肌群運	

		動治療	
14	2021-12-30 晚上07:00~09:20	針對常見的疼痛 症的核心肌群運 動治療	期末教學成果暨心得分享