

# 110-2 學期樂齡大學進階班-SPA 養生

## 課程進度表

日期	時間	課程進度/內容	學/術科	時數	地點
03/03	9:00-11:00	相見歡 水的健康效益與安全的考量與評估 檢測 spa 體驗	術科	2	M201 M101
03/10		水中運動 水療課程設計 spa 實務教學	術科	2	
03/17		溫泉水療之健康效益 溫浴療法—芳香精油,中藥浴療 spa 實務教學	術科	2	
03/24		水中運動解說與操作 水中運動實作	術科	2	
03/31		水中有氧運動課程操作 水中靜態伸展活動與動力運動 Walking Program spa 實務教學	術科	2	
04/07		水中有氧運動課程操作 水中肌力訓練 spa 實務教學	術科	2	
04/14		水中復健與脊椎矯正操 CMA-利用水的特性、活用 PNF 及自發性運動的原理及可有效改善日常生活功能及具復健功能 水療館實務教學	術科	2	
04/21		水中運動實務 CMA 方式與技巧 水療館實務教學	術科	2	
04/28		水中運動實務 CMA 方式與技巧 水療館實務教學	術科	2	
05/05		水中運動實務 CMA 方式與技巧 水療館實務教學	術科	2	
05/12		水療實務操作 水中有氧運動實作 水療館實務教學	術科	2	
05/19		教學回顧與經驗分享 水療實務	術科	2	

※注意事項：

1. 本單位保有師資課程內容時間及場地等異動權利，若有異動請依照課前簡訊通知為主。
2. 汽機車請勿從二仁路一段大門口進入校園，請從保安路一段 56 巷前往來賓停車場。