

課程進度表

日期	時間	課程進度/內容	時數
112/03/02	9:00-11:00	1. 相見歡 2. 水的健康效益與安全的考量與評估 3. 檢測 spa 體驗	2
112/03/09	9:00-11:00	1. 水中運動 2. 水療課程設計 spa 實務教學	2
112/03/16	9:00-11:00	1. 溫泉水療之健康效益 2. 溫浴療法—芳香精油,中藥浴療 spa 實務教學	2
112/03/23	9:00-11:00	1. 水中運動解說與操作 水中運動實作	2
112/03/30	9:00-11:00	1. 水中有氧運動課程操作 2. 水中靜態伸展活動與動力運動 Walking Program spa 實務教學	2
112/04/06	9:00-11:00	1. 水中有氧運動課程操作 2. 水中肌力訓練 spa 實務教學	2
112/04/13	9:00-11:00	1. 水中復健與脊椎矯正操 2. 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	2
112/04/20 期中考週	9:00-11:00	1. 水中運動實務 2. CMA 方式與技巧。 水療館實務教學	2
112/04/27	9:00-11:00	1. 水中運動實務 2. CMA 方式與技巧。 水療館實務教學	2
112/05/04	9:00-11:00	1. 水中運動實務 2. CMA 方式與技巧。 水療館實務教學	2
112/05/11	9:00-11:00	1. 水療實務操作 2. 水中有氧運動實作 水療館實務教學	2
112/05/18	9:00-11:00	1.教學回顧與經驗分享 2.水療實務	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。