

# 112 年『水中復健與運動訓練~專業課程』簡章

## 佳樂水國際教育學園繼續教育課程

### 一、主辦及協辦單位

主辦單位：佳樂水國際教育學園、佳樂水物理治療所

協辦單位：台中市物理治療師公會、合記圖書出版社

### 二、課程目標

水中復健與運動訓練在台灣已經愈發被國人重視，水療專業服務如雨後春筍日漸趨升，水療真的就是走入水中運動而已嗎？您應該來了解，水中復健的核心概念，本次課程編排以講座後即刻搭配實作，包含了完整理論架構及下水實際操作，您可以在本次系列課程中得到，各種族群常運用的水中復健及運動教學技巧。

第 A 場次課程可以對銀髮族，水中有氧運動族群，以水適能運動，或是水中太極團課程及個別化的水中徒手技巧，運用在不同族群及各種形式課程的變化(個別/團體/徒手等)。第 B 場次針對身心障礙者設計的哈勒維克水療法 (Halliwick)動作引導，及特別針對身心障礙者的治療性游泳之教學原則與技術實作。第 C 場次針對嬰幼兒游泳及幼兒水中感覺統合進行講座及實作練習。

歡迎物理治療師、職能治療師、水中有氧老師、游泳教練、體育老師及對水療領域有興趣者報名。本課程包含物理治療師、職能治療師之醫事人員專業課程類別繼續教育積分(申請中)。

有報名及課程相關問題，於上班時間 09:00-20:00 聯繫，佳樂水客服 Line ID：22993637  
或室內連絡電話：04-2299-3637。

### 三、課程 A、B、C 場次表(台中中興大學 USB 泳池)

第 A 場 112/07/30 (日) 時間	主題	講師
09:00-10:00(60)	A1 成人水適能運動	王淑宜
10:00-10:15	休息時間	
10:15-12:15(120)	A1 水適能技術實作	王淑宜
12:15-13:30	中餐時間	
13:30-14:30(60)	A2 水中太極(Ai Chi)與水指壓(Watsu)的原理與臨床應用	鄭竹君
14:30-14:45	休息時間	
14:45-16:45(120)	A2 水中太極(Ai Chi)示範技巧與水指壓(Watsu)	鄭竹君

第 B 場 112/08/20(日) 時間	主題	講師
09:00-10:00(60)	B1 身心障礙游泳基礎教學原則與技術	李世明
10:00-10:15	休息時間	
10:15-12:15(120)	B1 身心障礙游泳基礎教學技術實作	李世明
12:15-13:30	中餐時間	
13:30-14:30(60)	B2 水中適應性與動作控制	古沛昕
14:30-14:45	休息時間	
14:45-16:45(120)	B2 水中適應性與動作控制實作	古沛昕

第 C 場 112/09/17(日) 時間	主題	講師
09:00-10:00(60)	C1 嬰幼兒游泳之理論	黃筱婷
10:00-10:15	休息時間	
10:15-12:15(120)	C1 嬰幼兒游泳實際操作課程	黃筱婷
12:15-13:30	中餐時間	
13:30-14:30(60)	C2 幼兒水中感覺統合	廖于舜
14:30-14:45	休息時間	
14:45-16:45(120)	C2 感覺統合水中操作課程	廖于舜

#### 四、課程內容及師資介紹

##### 【A1 講座-成人水適能運動】

水適能運動運用水的特性，促使身體在水壓、浮力及重心等環境的同時，讓全身肌肉均勻的活動，產生有氧運動的效果。從水的原理進入水中運動的世界，再到教學實務了解工具的運用，並針對不同族群進行水適能課程的設計。

##### 【A1 實作-水適能技術實作】

浮力暖身、心肺暖身、主動動作及緩和伸展四個階段練習。

##### 【A2 講座-水中太極(Ai Chi)與水指壓(Watsu)的原理與臨床應用】

水中太極(Ai Chi)的理論元素，水中太極操作時的心法，著重說明呼吸調整及動作注意事項，水中太極的執行重點，個人水中太極、雙人水中太極及團體水中太極的運用。水中太極在銀髮族、下背痛患者及各類神經患者之運用。水指壓(Watsu)的生理及心理效應，其實臨床用運的案例及治療運用的注意事項，並介紹其訓練及認證系統，分享臺灣推廣成果及未來跨領域之異業合作模式。

##### 【A2 實作-水中太極(Ai Chi)與水指壓(Watsu)實作】

基礎水中太極演練，雙人水中太極實作練習，團體水中太極分組練習；水指壓示範，水中基本站姿及手勢，水感互動練習，上肢、下肢與軀幹水中伸展練習。

##### 【B1 講座-身心障礙游泳基礎教學原則與技術】

近年來身心障礙者健康休閒意識抬頭，除了積極接受治療，促進身體功能與提升生活品質外，也逐漸重視休閒運動生活，藉由參與政府與人民團體舉辦的休閒運動項目，獲得身體活力與滿足自信心。

游泳運動對身心障礙者而言，無疑是絕佳的休閒運動項目之一。水的浮力阻力等物理特性，可強化肌力肌耐力，重複性與大範圍的肢體運動，可提升心肺適能。對肢障者而言，相較於陸上運動，水中運動可避免肢體活動時造成的關節負擔與傷害。

目前一般的游泳教練，因為不了解身心障礙者的生理與心理特性，無法指導障礙者正確且安全的游泳運動教學，另外專業治療人員，也因為欠缺專業游泳教學知識，無法給予障礙者完整的游泳運動技能指導。

本課程內容將分析各種障礙類型與特性，並說明身心障礙者在學習游泳過程常見的問題，希望學員對身心障礙游泳有基礎上的認識。

##### 【B1 實作-身心障礙游泳基礎教學技術實作】

課程將邀請身心障礙者在水中示範游泳姿勢動作，講師也會示範身心障者游泳動作引導與說明游泳基礎教學概念。

##### 【B2 講座-水中適應性與動作控制】

水中加入了浮力的影響，身體的控制與陸地上大不相同，當我們面對不同的個案，無論是兒童、成人或銀髮族，神經性疾病或是骨科疾病的患者，如何運用水中的特性達成事半功倍的訓練效果？水中運動有哪些強項或是需要注意的地方？水中訓練的動作又該如何與陸上動作相互運動呢？

本課程將以哈勒維克水療法 (Halliwick) 與臨床水中太極 (Clinical Ai Chi) 為主軸，介紹水中動作控制的要點以及臨床應用，了解水中適應性如何達成，配合研究

文獻實證，探討動作控制與平衡策略相較於陸地訓練的差異，並透過個案討論讓學員更能將水中特性與動作控制訓練運用自如，能夠為個案選擇最佳的治療方案。

### 【B2 實作-水中適應性與動作控制實作】

首先將實際在水中體驗哈勒維克水療法 (Halliwick) 十點原則以及進階的水中特定性運動 (Water Specific Therapy, WST)，加入部分臨床水中太極 (Clinical Ai Chi) 應用，接著延續理論課的個案探討，利用前述的幾項水中專業技術模擬可能的水中適應性與動作控制教學，透過團體與分組練習，學員能夠理解每一個動作設計的邏輯，並且在指導運動的過程中隨時調整訓練策略。

### 【C1 講座-嬰幼兒游泳之理論】

了解 0-3 歲孩童發展理論，嬰幼兒在水中活動，在生理方面及親子互動的益處，當嬰幼兒在水中活動，會不斷受到水的阻力、推力及浮力因素影響，課程中教導如何去觀察嬰幼兒水中動作表現，並設計個別化的水中運動，針對嬰幼兒的適應水性，水中動作控制訓練，水中任務執行等不同面向，了解嬰幼兒並設計水中運動。

### 【C1 實作-嬰幼兒游泳實際操作課程】

從嬰幼兒游泳下水前的肢體運動，如何以安全的抱法進行活動、嬰幼兒游泳使用之器具，相關器具的運用，以及嬰幼兒游泳時水中運動技巧。

### 【C2 講座-幼兒水中感覺統合】

了解感覺統合理論，藉由水的阻力、浮力、壓力和溫度等特性，來刺激身體感官系統的發展和整合，建立與照顧者之間的正向依附關係，培養穩定的情緒，並透過水中活動增進身體的運動能力。

### 【C2 實作-感覺統合水中操作課程】

介紹從 3-6 歲幼兒下水前的暖身運動、如何安全入水、水中的觸覺活動、如何設計前庭活動、水中本體覺活動、及水中自救法。

## A1 王淑宜 物理治療師

現職：佳樂水物理治療所水療物理治療師

安然居長照機構 居家物理治療師

學歷：中山醫學大學物理治療系 學士

經歷：大里仁愛醫院 物理治療師

中杏長照機構 居家物理治療師

## A2 鄭竹君 物理治療師

現職：佳樂水物理治療所 所長/水療物理治療師

學歷：國立臺中教育大學特殊教育學系(輔助科技組) 碩士

義守大學物理治療學系 學士

經歷：中國醫藥大學附設醫院 物理治療師

國立林口啟智學校 物理治療師/水療師

## B1 李世明 物理治療師

現職：台中市牛頓游泳池 身心障礙游泳教練(兼職)  
台灣適應性水中活動暨動作知能發展協會 水療物理治療師  
大心物理治療所 水療物理治療師

學歷：國立臺灣體育運動大學 運動健康科學學系研究所  
高雄醫學大學 復健醫學系物理治療組

經歷：台中市中杏基金會 身心障礙兒童水中適應體育推廣班 總教練  
台中市牛頓游泳池 銀髮族水中太極&水中有氧樂活班講師  
台中市中杏基金會長照據點 水中有氧樂活班講師

## B2 古沛昕 物理治療師

現職：國立陽明交通大學物理治療暨輔助學系 水療物理治療師  
International Aquatic Therapy Faculty (IATF) 助理講師/課程口譯

學歷：國立陽明交通大學物理治療暨輔助學系 博士候選人  
國立陽明大學物理治療暨輔助學系 學士

經歷：國立陽明交通大學物理治療暨輔助學系 研究助理  
國際水中康復協會中國分會 講師

## C1 黃筱婷 物理治療師

現職：佳樂水物理治療所水療物理治療師

學歷：台中教育大學早期療育研究所  
弘光科技大學物理治療系 學士

經歷：員林大村郭醫院水療/物理治療師

## C2 廖于舜 職能治療師

現職：佳樂水職能治療所職能治療師  
心晴社會福利發展協會職能治療師

學歷：長庚大學職能治療學系學系

經歷：林新醫院職能治療師  
向上社會福利基金會職能治療師  
中杏基金會職能治療師

## 五、課程資訊及費用(整日上午+下午為單堂)：

1. 報名單堂為 4800 元/堂、個人報名兩堂以上優惠 4500 元/堂、三人團報單堂優惠 4500 元/堂
2. 戶名：佳樂水物理治療所、銀行：華南銀行水滸分行(008)、帳號：426-10-006002-1
3. 於上課日起前 14 天(含)以上告知者，退 70%費用。於上課日起前 3 天(含)~未滿 14 天告知者，退 50%費用。上課日起 3 天內則不退費。
4. 報名期間為：即日起至 112 年 9 月 10 日(日)晚上 12:00 止。
5. 報名連結：<https://reurl.cc/IDoE1Y>



報名 QR code

## 六、上課地點：台中中興大學 USB 游泳池



2021.10.27 修訂

<p>市區公車 (國光忠明南路口)</p>	<p>統聯客運 50 路 (<a href="#">路線圖</a>)、59 路 (<a href="#">路線圖</a>)                      全航客運 65 路 (停靠台中火車站, <a href="#">路線圖</a>)                      全航客運 158 路 (停靠臺中高鐵站, 不經台中火車站, <a href="#">路線圖</a>)                      仁友客運 19 路 (<a href="#">路線圖</a>)</p>
<p>計程車</p>	<p>1. 臺中火車站至興大, 車程約 10-15 分鐘。                      2. 高鐵車站至興大, 車程約 20-30 分鐘。也可在高鐵轉搭台鐵(新烏日站)至臺中火車站, 再依上述方式到興大。</p>
<p>自行開車</p>	<p><a href="#">興大交通路線圖 1</a> (含高速公路及快速公路圖、市內主要道路圖)、<a href="#">興大交通路線圖 2</a>                      註：車輛進入本校校園須依規定繳交停車管理費，請盡量搭乘大眾交通工具。</p>

## 七、注意事項 ※請務必詳閱、遵守下列事項※

1. 課程在上午/下午課程開始簽到、上午/下午課程結束需簽退，依規定完整辦理簽到/退，始取得結業。請大家於 8:40-9:00 完成報到。
2. 報名時請提供有效之 E-mail 信箱，以利本會於課後以 E-mail 寄發電子證書。
3. 水療實體課程需參與學員下水實作，故請學員準備泳衣、泳帽、蛙鏡(如沒有沒關係使用時間不長)、個人盥洗物品、浴巾、水杯。(泳池有吹風機不需要自己帶)，報名第 C 場次學員需自備可下水之娃娃或塑膠玩偶。
4. 當天課程需在泳池櫃檯報到處找工作人員進行：(1) 簽到 (2) 確認是否需要代購訂餐、(3) 相關個資確認。
5. 進場更衣沖洗後，可將包包帶到泳池，課程地點位於教學池第一及二水道，前方有免費的置物櫃可以置放，請學員不急著在更衣間置放包裹。
6. 為維護課程安全及尊重講師，即時確認學員身體狀況，如需離開水池時請與講師打招呼。
7. 主辦單位保有開課或更動講師、課程之權利。
8. 課程會拍攝部分照片，供課程紀錄、積分申請及課程訊息分享，如有不便者提前告知，如無疑義表示同意。

有報名及課程相關問題，於上班時間 09:00-20:00 聯繫，佳樂水客服 Line ID：22993637 或室內連絡電話：04-2299-3637。