

台中市早期療育服務研習活動

『水中活動及水療知能研習』

一、 活動目的：

經由文獻指出水療可以達到舒緩壓力、增加呼吸，促進血液循環、促進新陳代謝、減輕疼痛、舒緩肌肉攣縮及改善心肺功能等功效。身心障礙者往往因活動功能受到限制，無法像一般人自由從事各類運動或休閒，造成健康需求無法顧及，此時，水中活動就是一個可以考慮的選擇，利用水對身體提供良好的支持與保護，讓身心障礙的朋友在水中可以利用水的浮力、阻力、壓力和水的溫度來降低不正常的肌肉張力和不正常的反射，也很容易在水中進行伸展運動，除了較不容易感到疼痛外，也更容易達到伸展肌肉和降低痙攣的效果；水的浮力對誘發肢體的活動，和訓練軟弱無力的肌肉有很大的幫助；運用水的阻力可進行肌力訓練；水的壓力直接作用於吸、呼氣肌肉，再加上水中運動，對呼吸功能訓練效果更佳。當口、鼻和水的關係建立完成，對腦性麻痺兒童的語言、呼吸、咀嚼、吞嚥、吸吮功能都有很大的幫助。

另外，透過治療性游泳(Therapeutic Swimming Treatment Program)，依照身心障礙者的診斷、需求和進度，指導用修飾過的泳姿進行游泳練習，將對協調、平衡和心肺耐力的促進有很大的幫助。若身心障礙者是孩子，經由練習讓父母親瞭解小朋友的問題在哪裡，如何正確的教導他們，並且建立良好的親子關係，對兒童的運動發展、體能、智能，都能有良好的改善。

台中市政府社會局有鑒於身心障礙者(兒童)對於水療的長期需求，期待有更多治療師投入水療活動，故委託財團法人瑪利亞社會福利基金會舉辦『水中活動及水療知能研習』活動，透過和台中市激東峰游泳池的合作，運用其溫水游泳池、無障礙環境及配備有救生員的條件，提供進行水療的安全及便利基礎，課程安排為了加強治療師的水中教學經驗，特聘任激東峰游泳池教練群指導，也聘請到在此領域工作多年，有相當經驗的振興復健醫學中心武而謨資深物理治療師，和在中部服務許多身心障礙兒童的李郁瑩物理治療師來分享，並進行水中實務操作練習，全程參與並通過測驗者將授予證書，相信應可帶給治療師們豐富的收穫。

二、 辦理單位：

- (一) 主辦單位：臺中市政府社會局
- (二) 承辦單位：財團法人瑪利亞社會福利基金會
- (三) 協辦單位：台中市物理/職能治療師公會邀請中

三、 研習費用、參加對象及人數：

- (一) 對象：對水療活動有興趣的相關人員和治療師(費用全額補助)
 (二) 人數：預計 30 人

四、 研習日期：102 年 11 月 02-03 日(星期六、日兩天)

五、 研習地點：激東峰游泳池(台中市東區七中路 37 號)

六、 研習內容：

第一天

時間	講題	講師
08:30-08:50	報到	
08:50-09:00	主辦單位致詞/講師介紹	
09:00-09:50	基礎游泳與樂趣化教學	激東峰游泳池教練
09:50-10:20	教學課前與課後之準備事項	激東峰游泳池教練
10:20-10:30	休息	
10:30-12:00	適應體育之身心障礙者基礎教學法	激東峰游泳池教練
12:00-13:30	午餐	
13:30-14:30	水上安全教育與自救、急救法教學	激東峰游泳池教練
14:30-14:40	測驗/綜合討論	激東峰游泳池教練
14:40-15:00	休息 和 更衣	
15:00-17:00	水中實習課程 (適應體育教學、自救技術教學法實習)	激東峰游泳池教練群(4 名)
17:00	更衣賦歸	

第二天

時間	講題	講師
08:30-08:50	報到	
08:50-09:00	講師介紹	
09:00-10:20	水療的基礎理論和效益	武而謨物理治療師
10:20-10:30	休息	
10:30-12:00	水療的評估、施行、應用及注意事項	武而謨物理治療師
12:00-13:30	午餐	
13:30-14:20	水療的設計原則和訓練技巧	李郁瑩物理治療師
14:20-14:40	測驗/綜合討論	
14:40-15:00	休息 和 更衣	
15:00-17:00	水中實習課程 (水療訓練技巧教學和實習)	武而謨物理治療師 李郁瑩物理治療師
17:00	閉幕賦歸	

七、 講員介紹：

(一) 吳清標 教練

- 現任：激東峰游泳池教練
- 資歷：水上救生協會教練 12 年
身心障礙游泳教練 5 年

(二) 武而謨 物理治療師

- 現任：振興復健醫學中心復健醫學部資深物理治療師 (民國 67 至今)
- 資歷：行政院體委會殘障運動委員會身心障礙運動專門委員
中華民國殘障體育運動總會醫學運動委員會體位分級主任委員
台北市肢體殘障運動協會理事長
中華民國傷健策騎協會理事長
國立陽明大學兼任講師
中華民國游泳救生協會理事

(三) 李郁瑩 物理治療師

- 現任：台中中國醫藥大學附醫復健部 專任兒童物理治療師
- 資歷：物理治療師證照
財團法人台中市私立中杏社會福利基金會物理治療師
中華民國游泳救生協會身心障礙 C 級游泳教練證照

八、 研習報名：

- (一) 報名期限：報名額滿為止
- (二) 報名方式：電子郵件(劉純晶 m881@mail.maria.org.tw)或傳真(04-24754039)
- (三) 報名聯繫窗口：劉純晶 m881@mail.maria.org.tw；電話 04-24713535 轉 1805。
- (四) 名單公告：102.11.01 (星期五) 寄發 email 研習通知，無法出席或轉由他人出席請於 102.10.31 (星期四) 前聯繫告知

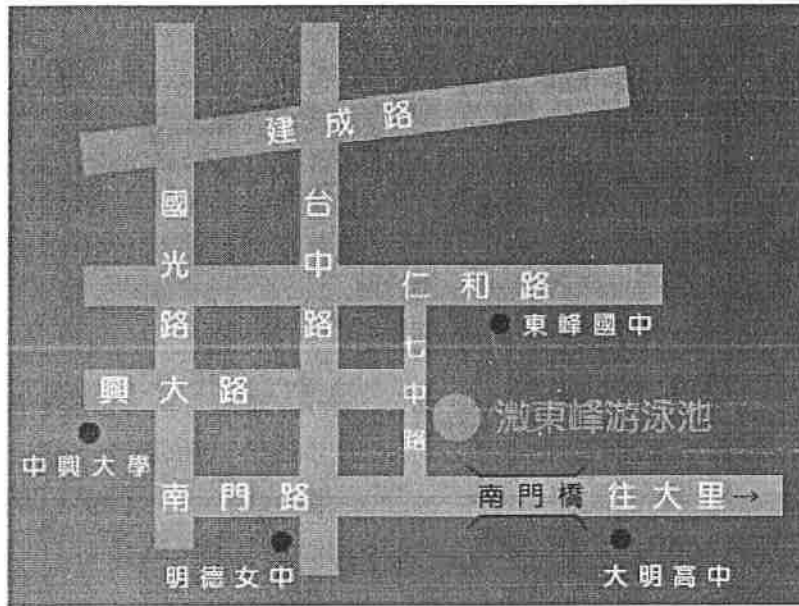
九、 教育學分：

- (一) 物理治療師繼續教育學分 (申請中)
- (二) 職能治療師繼續教育學分 (申請中)

十、 注意事項：本研習提供午餐及茶水，為響應環保，請自備環保杯具。

十一、 交通資訊

▶ 沿著中興大學前興大路過台中路，二二八紀念碑旁七中路上。



十二、 報名表

台中市早期療育服務研習活動 『水中活動及水療知能研習』 研習日期：102.11.02 (六) - 11.03 (日) 上午 8:30~17:00							
姓名		身份證 字號		職稱		電話	
E-mail				職業單位		手機	
午餐	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素			特殊 需求	請說明：		