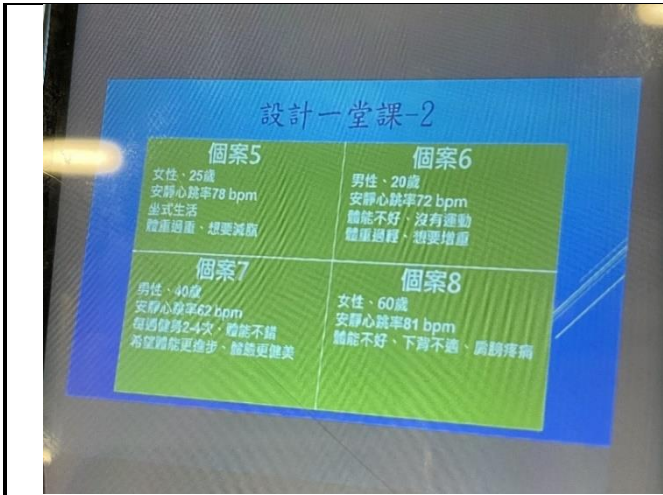


## 國立體育大學教師專業成長報告書

日期： 111 年 10 月 27 日

申請序號：

申請人	陳麗華 老師	單位主管	陳雅琳主任
活動/證照 名稱	2022 水適能指導員證照	活動日期	111 年 9 月 16-18 日
研習成果			
<p>1. 請說明該研習、證照、課程內容，應用於教學研究訓練之規劃或執行成果(100 字以上)</p> <p>2. 出國者免填本報告書，請檢附簽核完成之出國報告書影本及電子檔</p> <p>本次課程學科與術科的培訓過程中，更多認識以水為介質、在水中運動帶動及利用水的阻力及黏滯力的特性，並且有種”神奇”的感受，類似油壓的阻力訓練器材，但又可以透過方向、動作、力量及浮力的作用設計動作，對有關節狀況或有壓力的年長者而言，是重要的運動模式。期待更多的認識及應用水適能成為預防及改善中高齡者身體活動不足或更有變化、樂趣的運動推廣模式。</p>			
			
室內運動指導技術教學		戶外深水區教學示範及演練	



學科上課內容，含蓋個案處方討論

術科考試：技術與指導測驗

檢附證明

■ 研習結業證書、證照、課程證明等相關證明文件：檢附**影本**黏貼於本欄



■ 交通費、住宿費、報名/註冊/認證費等相關單據：請檢附**正本**，黏貼於「國內/國外出差旅費單據黏貼單」或紙本「黏貼憑證用紙」

教務處