國民中小學游泳與自救能力師資培訓申請計畫

**一、目的**

1. 提昇學校游泳教學安全，建立守望員制度，以協助救生員共同維護

游泳池安全。

1. 增進學生游泳之安全已提升對水之喜愛進而增加對海洋文化的認識

並培養保存、傳遞及創新的觀念進而來擴展，學生水域運動體驗學

習機會，養成學生將水域運動列為終生運動之選擇。

**三、辦理單位**

1. 申請單位：花蓮縣政府
2. 主辦單位：花蓮縣政府
3. 協辦單位：花蓮縣體育會、各國民中小學
4. 承辦單位：花蓮縣體育會游泳委員會

**四、講習時間：** 108年8月17、24、31日，08：00-17：00 (每次8小時)

108年8月5日-8月30日，18：00-20：00 (每次2小時)

**五、講習地點：**宜昌國中游泳池。

**六、報名日期：**即日起至108年7月29日前（週一）。

（報名聯絡電話：0936620825吳彥奇教練

email:charlotteoutdooradventure@gmail.com）

**七、參加資格：**

1. 第一場次參加資格
2. 107年度獲補助游泳教學經費之學校。
3. 未具游泳能力之中小學體育教師。
4. 已具有游泳能力之中小學體育教師。
5. 對游泳有興趣之中小學教師（含代理代課教師）。
6. 對游泳有興趣之退休中小學教師等。
7. 游泳教學師資不足之學校教師。

**八、實施方式：**

1. 師資培訓安全配套措施
   * 1. 確認施訓場地符合游泳池管理規範。
     2. 聘請專業教練及助理講師授課。
     3. 參加學員辦理保險並設置醫療組。
2. 水域活動安全納入所轄學校教師進修課程情形
   1. 依據水域活動安全教育檢核表確實考核。
   2. 成立學校「提升學生游泳與自救能力推動小組」。
   3. 於集會時推動水域活動安全教育及宣導。
3. 水域活動安全、游泳與自救能力教學納入所轄學校任教體育課教師進修課程情形

配合本縣107年國民中小學學生游泳與自救能力教學計畫，實施游泳教學。

**九、課程內容：**

「學生游泳課程及體驗活動之師資培訓」課程表

游泳教練講習會（第一場次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期課程 | 8月 17 日 | 8月 24 日 | 8月 31 日 |
|  | 星期六 | 星期六 | 星期六 |
| 時間 |  |  |  |
| 08:00 | 游泳運動認識  (運動規則) | 游泳教練對規則的認識  (運動規則) | 游泳水上安全急救  (運動傷害防護) |
| ｜ |
| 08:50 |
| 09:00 | 游泳運動常識與熱身  (運動規則) | 游泳運動力學  (運動科學理論) | 游泳水上安全急救  分組練習 |
| ｜ |
| 09:50 |
| 10:00 | 游泳運動防護  (運動傷害防護) | 游泳運動訓練理論與實務  (運動規則) | 自救技能  目標：一二 三四級  自救能力 |
| ｜ |
| 10:50 |
| 11:00 | 實習、示範  分組練習 | 游泳運動訓練理論與實務  分組討論 | 學科測驗 |
| ｜ |
| 11:50 |
| 中午休息 | | | |
| 13:00 | 捷式教學動作分析  (技術指導) | 捷式初級游泳教學法  目標：一二三級游泳能力  (技術指導) | 出發與轉身教學動作  (技術指導) |
| ｜ |
| 13:50 |
| 14:00 | 仰式教學動作分析  (技術指導) |  | 混合式教學動作分析  (技術指導) |
| ｜ | 仰式初級游泳教學法  目標：四級游泳能力  (技術指導) |
| 14:50 |  |
| 15:00 | 蛙式教學動作分析  (技術指導) | 蛙式式初級游泳教學法  目標：四級游泳能力  (技術指導) | 術科測驗 |
| ｜ |
| 15:50 |
| 16:00 | 蝶式教學動作分析  (技術指導) | 蝶式初級游泳教學法  目標：四級游泳能力  (技術指導) | 術科測驗 |
| ｜ |
| 17:00 |

備註: 日期為暫訂，得依實施當時狀況調整。

聯絡人:吳彥奇 教練 0936620825 講習地點: 花蓮縣立宜昌國中

游泳師資能力提升計畫（第二場）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 18:00-19:00 | 19:00-20:00 | 18:00-20:00 |
| 曾煥堯 | 何智群 | 吳彥奇、陳柏嘉 |
| 日期/時間 | 課程內容 | 課程內容 | 課程內容 |
| 8月5日 | 報到-授課介紹  適應水性  目標：第一級游泳能力 | 第1級游泳能力  漂浮與基本自救法  目標：第一級自救能力 | 水母漂  仰漂 |
| 8月6日 | 熱身-複習漂浮 | 漂浮放鬆引導教學 | 漂浮動作指導 |
| 8月7日 | 熱身-複習捷式漂浮技術 | 捷式踢水腿部教學 | 腿部動作指導 |
| 8月7日 | 熱身-複習捷式踢水技術 | 捷式划手手部教學 | 手部動作指導 |
| 8月8日 | 熱身-複習捷式划手技術 | 捷式手腿配合教學 | 配合動作指導 |
| 8月9日 | 熱身-複習捷式配合技術  目標：第二級游泳能力 | 捷式換氣配合教學  目標：第三級游泳能力 | 配合動作指導 |
| 8月12日 | 水上自救求生安全能力  目標：第二級游泳能力 | 自救救援求生實務  目標：三四級自救能力 | 器材救援救指導 |
| 8月13日 | 熱身-複習捷式配合技術 | 仰式漂浮教學 | 漂浮動作指導 |
| 8月14日 | 熱身-複習仰式漂浮技術 | 仰式踢水腿部教學 | 腿部動作指導 |
| 8月15日 | 熱身-複習仰式踢水技術 | 仰式划手手部教學 | 手部動作指導 |
| 8月16日 | 熱身-複習仰式划手技術 | 仰式手腿配合教學 | 配合動作指導 |
| 8月19日 | 熱身-複習仰式配合技術 | 蛙式踢水腿部教學 | 腿部動作指導 |
| 8月20日 | 熱身-複習蛙式踢水技術 | 蛙式划手手部教學 | 手部動作指導 |
| 8月21日 | 熱身-複習蛙式划手技術 | 蛙式換氣配合教學 | 配合動作指導 |
| 8月22日 | 熱身-複習蛙式配合技術 | 蝶式踢水腿部教學 | 腿部動作指導 |
| 8月23日 | 熱身-複習蝶式踢水技術 | 蝶式划手手部教學 | 手部動作指導 |
| 8月26日 | 熱身-複習蝶式滑水技術 | 蝶式換氣配合教學 | 配合動作指導 |
| 8月27日 | 熱身-複習蝶式配合技術 | 各式轉身技巧說明 | 轉身動作指導 |
| 8月28日 | 捷式體能動作技術說明 | 仰式體能動作技術說明 | 配速動作指導 |
| 8月29日 | 蛙式體能動作技術說明 | 蝶式體能動作技術說明 | 配速動作指導 |
| 8月30日 | 測驗 | 測驗 | 座談會 |

**日期為暫訂，得依實施當時狀況調整。**