

辦理 105 年小學游泳與自救能力教學巡迴計畫

- 一、目的：為加強小學水上安全教育與宣傳，提升學生水上安全的認知及自救能力並縮短目前游泳教學城鄉的差距，於本計畫實施第一年，首先擇定 2 所無泳池設施的偏遠小學為實施據點，提供該校及其鄰近小學水域安全與自救技能之相關課程，以循序漸進的方式培養偏遠地區學童基本游泳與自救的觀念，進而降低偏遠地區學童溺水事件發生率。
- 二、預期效益：透過本計畫之實施，降低游泳教學的城鄉差距並提升學童對臺灣常見水域（溪流及湖泊）環境的認識及危險狀況之辨認與處置，亦透過實作讓學童能夠親水、了解危險水域的危險性並學習意外發生時可運用之簡易自救方式並於課堂結束時擁有教育部公佈之全國中、小學，以期減少溺水事件之發生。
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會
- 五、協辦單位：新北市政府教育局（暫定）、南投縣政府教育處、天主教輔仁大學、國立彰化師範大學
- 六、活動時間及地點：
 - 第一梯次：6 月 29 日至 7 月 1 日，南投縣仁愛鄉萬豐國小
 - 第二梯次：7 月 18 日至 7 月 20 日，新北市三峽區成福國小
- 七、參加對象：無泳池設備之複合型小學（附設幼兒園）
- 八、參加人數：各梯次預計 200 人，計 2 梯次，共 400 人
- 九、參與學校：第一梯次：南投縣仁愛鄉萬豐國小、南投縣親愛國小萬大分校
第二梯次：新北市三峽區成福國小
- 十、觀賞人數：各梯次預計 250 人，計 2 梯次，共 500 人
- 十一、活動內容：

知能課程：

 - （一）針對臺灣常有的溪流及湖泊介紹其水域的環境特性
 - （二）圖誌辨識：常見水域標誌圖
 - （三）危機處理：防溺 10 招、救溺 5 步

(四) 水中自救技能學習：水母漂、仰漂、立泳、浮具利用(浮板、水桶、救生衣等)、落水求生模擬練習

十二、 使用設備：移動式 7 公尺游泳池 2 座及 15 公尺游泳池 1 座

十三、 人力規劃

(一) 職責劃分

1. 督導：負責教練與救生員的行前訓練，協助規劃教學課程及檢核教練與救生員的執行績效
2. 教練：負責課程規劃與教學，並需持有有效之救生、游泳教學相關證照
3. 救生員：維護泳池內人員安全，需持有有效之救生相關證照
4. 服務台人員：負責學童報到及活動相關諮詢
5. 拆除/架設：於活動前一天負責架設臨時性游泳池，並於活動結束後拆除
6. 醫護：於本計畫執行期間負責現場緊急醫護處理及後送醫療
7. 守夜：負責課程結束後至隔日上課前泳池的看管，嚴防其他人員進入泳池造成意外

(二) 人數配置

1. 各梯次

項目	督導	教練	救生員	服務台	架設/拆除	醫護	守夜
人數	1	9	2	2	10	1	2

2. 各規格泳池內教練與學童及救生員的人數

因泳池容納人數有限並顧及教學品質，各泳池教練與學生的比例如下：

(1) 7 公尺泳池

	學生：教練 (人數)	學生：救生員 (人數)	備註
幼兒園	2:1	20:1	學童以 6 人為限
低年級	4:1		學童以 8 人為限

(2) 15 公尺泳池

	學生：教練 (人數)	學生：救生員 (人數)	備註
--	------------	-------------	----

中年級	9:1	20:1	學童以 36 人為限
高年級			

十四、課程規劃表(暫定)

(一) 各年級於各梯次中上課的總堂數為 3 堂，每堂 120 分鐘，第 3 堂需接受水域自救基本能力檢測並給予證書

1. 第一堂：認識臺灣常見水域環境(溪流、湖泊)、圖誌辨識、親水練習、韻律呼吸
2. 第二堂：親水練習、韻律呼吸及水母漂
3. 第三堂：水中拾物訓練、水母漂、自救能力基本檢測

(二) 預計每一梯次各學校招收校數、班數及人數(上限)：

- 1.高年級計 2 班共 72 人
- 2.中年級計 2 班共 72 人
- 3.低年級計 2 班共 32 人
- 4.幼兒園計 2 班共 24 人，共 200 人

(三) 總課表(暫定)

各梯次皆以 1 所學校為據點，提供該校及鄰近 1 所小學水域自救能力的課程，預計各梯次總計可服務 2 所小學。下列表以 A 和 B 區分，目前以上午場及下午場區分 2 校課程。

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
08:00-10:00	場佈(架設及服務台等)	高年級(A)	高年級(A)	高年級(A)	撤場(泳池撤除及環境清潔等)
		低年級(A)	低年級(A)	低年級(A)	
10:00-12:00	中年級(A)	中年級(A)	中年級(A)		
	幼兒園(A)	幼兒園(A)	幼兒園(A)		
13:00-15:00	泳池柱水	高年級(B)	高年級(B)	高年級(B)	
		低年級(B)	低年級(B)	低年級(B)	
15:00-17:00	中年級(B)	中年級(B)	中年級(B)		
	幼兒園(B)	幼兒園(B)	幼兒園(B)		

十五、 緊急醫護流程

1. 水中意外發生
2. 由救生員採取第一時間的緊急醫護措施
3. 由救生員與大會醫護人員共同評估傷患狀況，大會服務台人員負責聯繫該名學員家長並通知學校
4. 若情況危急，由大會醫護人員負責撥打 119 及聯繫最近的醫療單位

十六、 教育部全國中、小學學生自救能力基本指標 (五級)

級別	自救能力	備註
第一級	韻律呼吸 20 次 水母漂 10 秒	撿拾之物品約略十元硬幣大小。 韻律呼吸須連續完成。 韻律呼吸單、雙腳著地皆可。 水母漂 10 秒不可換氣。
第二級	浮具漂浮 60 秒 水母漂 20 秒 (可換氣) 仰漂 15 秒	浮具意指浮板、浮球、浮條等。 仰漂可助划。
第三級	水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次 仰漂 30 秒	仰漂可助划。
第四級	立泳 30 秒 仰漂 60 秒	以不著地持續完成 50 公尺。 未達 50 公尺泳池需包含轉身。 仰漂可助划。
第五級	立泳 60 秒 仰漂 120 秒	不限泳姿、不著地持續完成 100 公尺。 未達 50 公尺泳池需包含轉身。 仰漂可助划。

辦理 105 年小學游泳與自救能力教學巡迴計畫 活動報名表(範例)

姓名	
身分證	
出生年月日(西元)	
聯絡電話(手機)	
聯絡地址	
校名	
班別	<input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 幼兒園
飲食習慣	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
特殊疾病史	<input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 其他 _____ <input type="checkbox"/> 無
是否具有游泳能力	<input type="checkbox"/> 是(仰漂至少超過 10 秒) <input type="checkbox"/> 否
緊急聯絡人資料	姓名： _____ 電話： _____
備註	1. 建議自備泳衣、泳帽、蛙鏡及浴巾，若無請著舒適運動服裝 2. 本報名表需於活動前一週交至各梯次據點學校負責人
16 歲以下需填寫以下資料	
<p>本人茲同意本人兒女參加「辦理 105 年小學游泳與自救能力教學巡迴計畫」，且敝子弟與本人身體皆健康，無不任何心臟及其他疾病史。</p> <p>課程全程將 <input type="checkbox"/> 親自 <input type="checkbox"/> 委託 _____ 全程陪同，以策安全。</p> <p style="text-align: right;">家長本人簽名： _____</p>	