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、辦理方式：**

1. 預計辦理場次：2場次。
2. 預計辦理日期：110年8月23日至9月17日。

110年9月3、4、5日。

預計第一場次天數/每天時數：20天/2小時

預計第二場次天數/每天時數：3天/8小時

**五、講習時間：** 110年8月23日~9月17日，06：00-08：00 (2小時)(第一場次)

110年9月3、4、5日， 08：00-17：00 (8小時)(第二場次)

**六、講習地點：**宜昌國中游泳池。

**七、報名日期：**即日起至110年8月22日前（週六）。

（報名聯絡電話：0936620825吳彥奇教練

email:kacawchad@gmail.com）

**八、參加資格：**

1. 第一場次參加資格
2. 110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. 對游泳有興趣之中小學教師（含代理代課教師）。
5. 對游泳有興趣之退休中小學教師等。
6. 第二場次參加資格
7. 110年度獲補助游泳教學經費之學校。
8. 已具有游泳能力之中小學體育教師。
9. 未具游泳教學能力之中小學體育教師。
10. 游泳教學師資不足之學校教師。
11. 對游泳教學有興趣之中小學教師（含代理代課教師）。
12. 對游泳教學有興趣之退休中小學教師等。

**九、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110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。

**十、課程內容：**

110年度花蓮縣體育總會游泳委員會中小學游泳與自救能力師資培訓

（第一場次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 講師: | 講師: | 助理講師 |
| 何智群、曾煥堯 | 何智群、曾煥堯 | 吳彥奇 |
| 日期/時間 | 18:00-19:00 | 19:00-20:00 |  |
| 8月23日 | 報到-授課介紹  適應水性 | 初級游泳能力  漂浮與基本自救法 | 水母漂  仰漂 |
| 8月24日 | 熱身-複習漂浮 | 捷式腿部教學 | 腿部動作 |
| 8月25日 | 熱身-複習捷式腿部技術 | 捷式手部教學 | 手部動作 |
| 8月26日 | 熱身-複習捷式手部技術 | 捷式手腿配合教學 | 配合動作 |
| 8月27日 | 熱身-複習捷式配合技術 | 捷式換氣教學 | 換氣動作 |
| 8月30日 | 熱身-複習捷式配合技術 | 仰式教學說明 | 觀念說明 |
| 8月31日 | 水上自救求生安全宣導 | 器材救生實務 | 安全宣導 |
| 9月1日 | 熱身-複習捷式腿部技術 | 仰式手部教學 | 手部動作 |
| 9月2日 | 熱身-複習捷式手部技術 | 仰式手腿配合教學 | 配合動作 |
| 9月3日 | 熱身-複習捷式配合技術 | 仰式教學說明 | 換氣動作 |
| 9月6日 | 熱身-複習捷式腿部技術 | 仰式手部教學 | 手部動作 |
| 9月7日 | 熱身-複習捷式手部技術 | 仰式手腿配合教學 | 配合動作 |
| 9月8日 | 熱身-複習捷式配合技術 | 仰式教學說明 | 配合動作 |
| 9月9日 | 捷式轉身技巧說明 | 仰式轉身技巧說明 | 轉身動作 |
| 9月10日 | 捷式轉身技巧說明 | 仰式轉身技巧說明 | 轉身動作 |
| 9月13日 | 捷式轉身教學說明 | 仰式轉身教學說明 | 配速 |
| 9月14日 | 捷式體能教學 | 仰式體能教學 | 配速 |
| 9月15日 | 捷式教學說明 | 仰式教學說明 | 轉身 |
| 9月16日 | 捷式教學說明 | 仰式教學說明 | 轉身 |
| 9月17日 | 測驗 | 測驗 | 座談會 |

110年度花蓮縣體育總會游泳委員會中小學游泳與自救能力師資培訓

（第二場次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期課程  時間 | 9月 3日  星期五 | 9月4日  星期六 | 9月5日  星期日 |
| 08:00  ｜  08:50 | 實習、示範  分組練習 | 游泳運動常識與熱身  (運動規則) | 仰式教學動作分析  (指導技術) |
| 09:00  ｜  09:50 | 游泳運動防護  (運動傷害防護) | 游泳教練對規則的認識  (運動規則) | 自由式教學動作分析  (指導技術) |
| 10:00  ｜  10:50 | 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) | 蝶式教學動作分析  (指導技術) |
| 11:00  ｜  11:50 | 實習、示範  分組練習 | 游泳運動訓練理論與實務 | 混合式教學動作分析  (戰術教學) |
| 午　　餐　　休　　息 | | | | 午　　餐　　休　　息 |
| 13:00  ｜  13:50 | 初級游泳體能訓練法  (運動規則) | 游泳選材  (運動規則) | 出發與轉身教學動作  練習學科測驗 |
| 14:00  ｜  14:50 | 初級游泳體能訓練法  (運動規則) | 蛙式教學動作分析  (指導技術) | 實習、示範  分組練習 |
| 15:00  ｜  15:50 | 水域安全知識  (運動規則) | 游泳水上安全急救  (運動傷害防護) | 術科測驗 |
| 16:00  ｜  16:50 | 水域安全知識  (運動規則) | 游泳水上安全急救  (運動傷害防護) | 術科測驗 |

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

**十一、參加名額：**

1. 預計參加人數：總計90-120人。
2. 2場
3. 預計每場次人數：45-60人。

**十二、其他注意事項：**

1. 講習會期間提供飲水，為符合環保不提供免洗杯子，煩請自備杯子。
2. 若遇颱風等特殊狀況須予延期時，當通告有關參加講習會人員。
3. 填寫報名表，若為學校家長，請務必填寫學生班級及姓名；另請填寫身分證字號及出生年月日是為日後辦理保險之用。

**十三、師資(含學經歷及專長)：**

委請花蓮縣體育會游泳委員會安排具有合格游泳教練證人員授課。

（一）何智群

花蓮縣體育會游泳委員會指導教練、裁判

紅十字會花蓮縣支會、救生教練、急流救生員、陸上急救員、

中華民國C級游泳教練、C級游泳裁判

國際鐵人三項游泳教練、游泳裁判

國際PADI潛水組織進階潛水員、開放水域潛水員

（二）曾煥堯

花蓮縣體育會游泳委員會指導教練、裁判

體育署救生員

中華民國C級游泳教練、C級游泳裁判

國際鐵人三項游泳教練

（三）吳彥奇

花蓮縣體育會游泳委員會指導教練、裁判

體育署救生員

中華民國C級游泳教練、C級游泳裁判

國際鐵人三項游泳教練

**十四、進行成效追蹤方式**(請說明如何了解是否確實落實至學校教學)：將結訓人

員資料建檔方便追蹤執行績效，並於各校實施游泳教學時實地訪查；另

要求各校提報游泳教學成果時，需含結訓人員至學校實施游泳教學時數

至少20小時證明(簽到退表、日期、時間等)並由主管(校長)核章一併提交

本府備查。

**十五、績效指標及預期成果**

1. 培訓本縣游泳教學師資60人，期以達成本年度績效指標。
2. 提昇本縣實施游泳教學人數，逐年增加應屆畢業生游泳學會率2%。
3. 輔導本縣教師提升游泳教學能力，儲備游泳教師或教練，減輕本縣師資短缺之負擔，並掌握人員之名冊，以督導人員投入游泳教學至少20個小時，達到實質效益。

**十六、計畫特色及其他**：增加本縣具備游泳教學能力師資之本府所屬各級高中

職(含)以下游泳教學師資，並按一定比率逐年增加；取得游泳教學資格之

教師留於原單位實施游泳教學並支援鄰校協同教學，解決本縣游泳教學

師資嚴重不足之問題，以提升游泳教學執行績效。

**十七、承辦人姓名、電話、傳真、e-mail**

* 1. 承辦人:王芝翊
  2. 電話:03-8462860轉360
  3. 03-8462790
  4. e-mail: amigoiko@hlc.edu.tw