國民中小學游泳與自救能力師資培訓計畫

1. **依據**教育部體育署107年5月2日臺教體署學(二)字第1070015146號函辦理。
2. **目的**
3. 培養學校游泳教學師資，改善目前學校普遍以外聘教練為學生實施游泳教學師資之主要來源現象，使游泳教學逐年回歸由學校體育老師施教。
4. **辦理單位**
5. 主辦單位：教育部體育署
6. 協辦單位：花蓮縣政府
7. 承辦單位：花蓮縣體育會、花蓮縣體育會游泳委員會
8. **辦理方式：**
9. 預計辦理場次：2場次。
10. 預計辦理日期：107年8月3日至8月28日。

107年8月11、18、25日。

1. 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
2. **講習時間：** 107年8月3日~8月28日，下午06：00-08：00 (2小時/天)

107年8月11、18、25日， 上午08：00-17：00 (8小時/天)

1. **講習地點：宜昌國中游泳池。**
2. **報名日期：即日起至107年7月31日前（星期五）。**

（報名聯絡電話：0936620825吳彥奇教練

email:charlotteoutdooradventure@gmail.com）

1. **參加資格：**
2. 第一場次：
3. 未具游泳能力之國中學校體育教師。
4. 其它未具游泳能力但有興趣之學校教師。
5. 第二場次：
6. 已會游泳，但未具游泳教學能力之國中學校體育教師。
7. 已會游泳，但未具游泳教學能力之教師
8. **課程內容：**
9. 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3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4日 | 熱身-複習漂浮 | 捷式腿部教學 | 腿部動作 |
| 8月5日 | 熱身-複習捷式腿部技術 | 捷式手部教學 | 手部動作 |
| 8月6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7日 | 熱身-複習捷式配合技術 | 捷式換氣教學 | 換氣動作 |
| 8月10日 | 熱身-複習捷式配合技術 | 仰式教學說明 | 觀念說明 |
| 8月11日 | 水上自救求生安全宣導 | 器材救生實務 | 安全宣導 |
| 8月12日 | 熱身-複習捷式腿部技術 | 仰式手部教學 | 手部動作 |
| 8月13日 | 熱身-複習捷式手部技術 | 仰式手腿配合教學 | 配合動作 |
| 8月14日 | 熱身-複習捷式配合技術 | 仰式教學說明 | 換氣動作 |
| 8月17日 | 熱身-複習捷式腿部技術 | 仰式手部教學 | 手部動作 |
| 8月18日 | 熱身-複習捷式手部技術 | 仰式手腿配合教學 | 配合動作 |
| 8月19日 | 熱身-複習捷式配合技術 | 仰式教學說明 | 配合動作 |
| 8月20日 | 捷式轉身技巧說明 | 仰式轉身技巧說明 | 轉身動作 |
| 8月21日 | 捷式轉身技巧說明 | 仰式轉身技巧說明 | 轉身動作 |
| 8月24日 | 捷式轉身教學說明 | 仰式轉身教學說明 | 配速 |
| 8月25日 | 捷式體能教學 | 仰式體能教學 | 配速 |
| 8月26日 | 捷式教學說明 | 仰式教學說明 | 轉身 |
| 8月27日 | 捷式教學說明 | 仰式教學說明 | 轉身 |
| 8月28日 | 測驗 | 測驗 | 座談會 |

1. 第二場次

107年度花蓮縣體育總會游泳委員會游泳教練講習會課程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期課程  時間 | 8月 11日  星期五 | 8月18日  星期六 | 8月25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 | | | |
| 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

1. **參加名額：**
2. 預計參加人數：總計90-120人。
3. 2場
4. 預計每場次人數：45-60人。
5. **其他注意事項：**
6. 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。
7. 若遇颱風等特殊狀況須予延期將另行通知。
8. **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。

1. 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

1. 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

1. 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

1. **進行成效追蹤方式**：請花蓮縣體育會游泳委員會將將結訓人員資料建檔方便追蹤執行績效，結訓教師於各校參與游泳教學，各校提報游泳成果報告時，需含結訓教師游泳教學時數至少20小時證明(簽到退表、日期、時間等)並由校長核章一併提交本府備查。
2. **敘獎**
3. 參與培訓之教師，並完成基本游泳教學時數20小時，於年底簽辦嘉獎一支。當年未達20小時之教師，於隔年年底達成時簽辦嘉獎一支。
4. **承辦人姓名、電話、傳真、e-mail**
5. 承辦人:李沛晴
6. 電話:03-8462860轉360
7. 03-8462790
8. e-mail:abc919313@gmail.com