

花蓮縣111年國民中小學游泳與自救能力師資培訓申請計畫

- 1、申請單位：花蓮縣政府
- 2、所轄學校游泳與自救能力師資及縣市政府培訓現況：111年度分別於7月、8月辦理師資培育。
- 3、主協辦單位
 1. 主辦單位：花蓮縣政府
 2. 承辦單位：花蓮縣體育會
 3. 協辦單位：花蓮縣體育會游泳委員會
- 4、參與對象及人數（師資）
 1. 參與對象(含調訓方式):
 - (1) 111年度獲補助游泳教學經費之學校。
 - (2) 未具游泳教學能力之中小學體育教師。
 - (3) 游泳教學師資不足之學校教師（含代理代課教師）。
 - (4) 對游泳教學有興趣之中小學教師(學校家長志工)。
 - (5) 對游泳教學有興趣之退休中小學教師及游泳喜愛人士等。
 2. 參加人數：總計50-70人。
 3. 場次：2場
 4. 每場次人數：25-35人。
- 5、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。
 - 史立宗
花蓮縣體育會游泳委員會指導教練、裁判
中華民國B級游泳教練、A級游泳裁判
行政院體育委員會游泳池救生員
中華民國紅十字會救生員
中華民國紅十字會救生教練
國際急救證
 - 吳彥奇
花蓮縣體育會游泳委員會指導教練、裁判
中華民國C級游泳教練、C級游泳裁判
行政院體育委員會游泳池救生員
中華民國水上救生協會救生員
中華民國海浪救生總會救生員
- 6、課程內容（如附表一）
 1. 辦理日期：8/24至8/26、8/1至8/27。
 2. 第一場次在8/1至8/27提升游泳教練能力課程
第二場次在8/24至8/26辦理游泳教學提升課程
- 7、辦理日期及時間
 1. 辦理場次：2場次。
 2. 辦理日期：8/1至8/27、8/24至8/26。

3. 第一場次天數/每天時數：20天/每天2小時。
 4. 第二場次天數/每天時數：3天/每天8小時。
- 8、 辦理地點：花蓮縣中華國小游泳池。
- 9、 報名日期：即日起至111年7月22日前（週五）。

游泳教練能力課程（第一場）

日期/時間	18:00-19:00	19:00-20:00	18:00-20:00
	史立宗	吳彥奇	陳柏嘉、林仟惠
	課程內容	課程內容	課程內容
8月1日	報到 適應水性 (第一級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 適應水性、韻律呼吸	水母漂 仰漂
8月2日	悶氣、漂浮 (第一級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 悶氣、漂浮	教學手法動作示範
8月3日	藉物踢水、水母漂 (第一級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 踢水、水母漂	教學手法動作示範
8月4日	踢水、划手、仰漂 (第一級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 踢水、划手配合、仰漂	教學手法動作示範
8月5日	划手、換氣配合 (第二級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 划手、換氣配合	教學手法動作示範
8月8日	捷式配合技術 (第二級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 捷式配合技術	教學手法動作示範
8月9日	仰漂踢水、捷式距離訓練 (第二級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 仰漂踢水、捷式距離訓練	教學手法動作示範
8月10日	仰式划手 (第三級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 仰式划手	教學手法動作示範
8月11日	仰式踢水划手配合 (第三級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 仰式踢水划手配合	教學手法動作示範
8月12日	仰式、踩水 (第三級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 仰式、踩水	教學手法動作示範
8月15日	複習仰式教學流程 (第三級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 複習仰式教學流程	教學手法動作示範
8月16日	蛙式踢水 (第三級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 蛙式踢水	教學手法動作示範
8月17日	蛙式划手 (第三級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 蛙式划手	教學手法動作示範
8月18日	蛙式踢水划手配合 (第三級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 蛙式踢水划手配合	教學手法動作示範
8月19日	蛙式換氣配合 (第四級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 蛙式換氣配合	教學手法動作示範
8月22日	複習蛙式教學流程 (第四級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 複習蛙式教學流程	教學手法動作示範
8月23日	蝶式踢水 (第五級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 蝶式踢水	教學手法動作示範

8月24日	蝶式划手 (第五級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 蝶式划手	教學手法動作示範
8月25日	蝶式動作配合 (第五級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 蝶式動作配合	教學手法動作示範
8月26日	蝶式換氣配合 (第五級游泳、自救能力)	(模擬教學實習) 蝶式換氣配合	教學手法動作示範
8月27日	測驗	測驗	座談會

師資教學培訓課程（第二場次）

日期課程 時間	8月24日 星期三	8月 25日 星期四	8月 26日 星期五
08:00 08:50	游泳運動常識與熱身 (運動規則)	游泳教練對規則的認識 (運動規則)	自救技能 目標：一二三四級 自救能力、)
09:00 09:50	游泳運動防護 (運動傷害防護)	游泳運動力學 (運動科學理論)	教學模擬練習
10:00 10:50	游泳水上安全急救 (運動傷害防護)	游泳運動訓練理論與實務 (運動規則)	教學模擬練習
11:00 11:50	游泳水上安全急救 分組練習	游泳運動訓練理論與實務 分組討論	教學模擬練習

中午休息

13:00 13:50	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)	學科測驗
14:00 14:50	仰式教學動作分析 (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)	學科測驗
15:00 15:50	蛙式教學動作分析 (技術指導)	蛙式初級游泳教學法 目標：四級游泳能力 (技術指導)	術科測驗
16:00 17:00	蝶式教學動作分析 (技術指導)	蝶式初級游泳教學法 目標：五級游泳能力 (技術指導)	術科測驗

聯絡人：曾煥堯 教練 0928594460 講習地點：花蓮中華國小游泳池

**花蓮縣111年國民中小學游泳與自救能力師資培訓計畫
報名表**

姓 名		編號(勿填)	
出生年月日		服務單位	
身分證字號		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話		特殊疾病	
聯絡住址			
資格(請勾選)	<input type="checkbox"/> 學校教職員工 <input type="checkbox"/> 學生家長志工 <input type="checkbox"/> 學校退休教師 <input type="checkbox"/> 游泳喜愛人士		
備註	1. 以上個資均限此次活動保險用 2. 活動所拍攝照片及影片僅供承辦單位成果資料及成果上傳用 3. 辦理日期：8/24 至 8/26、8/1 至 8/27。 第一場次在 8/1 至 8/27 提升游泳教練能力課程 第二場次在 7/2 至 7/4 辦理游泳教學提升課程 4. 辦理時間：第一場次天數/每天時數：20 天/每天 2 小時 第二場次天數/每天時數：3 天/每天 8 小時 5. 辦理地點：花蓮縣中華國小游泳池。 6. 報名日期：即日起至 111 年 7 月 22 日前 (週五) 7. 聯絡人：曾煥堯 教練 0928594460		