

花蓮縣 109 年國民中小學游泳與自救能力師資培訓計畫

一、目的

- (一) 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。
- (二) 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。

二、辦理單位

- (一) 申請單位：花蓮縣政府
- (二) 主辦單位：花蓮縣政府
- (三) 協辦單位：花蓮縣體育會、各國民中小學
- (四) 承辦單位：花蓮縣體育會游泳委員會

三、辦理方式：

- (一) 預計辦理場次：2 場次。
- (二) 預計辦理日期：109 年 8 月 3 日至 8 月 28 日。
109 年 8 月 8、22、23 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

四、講習時間：

- (一) 109 年 8 月 3 日至 8 月 28 日，18：00-20：00 (2 小時)(第一場次)
- (二) 109 年 8 月 8、22、23 日，08：00-17：00 (8 小時)(第二場次)

五、講習地點：宜昌國中游泳池。

六、報名日期：即日起至 109 年 7 月 31 日前 (週五)。

(報名聯絡電話：0936620825 吳彥奇教練 email:kacawchad@gmail.com)

七、參加資格：

- (一) 第一場次參加資格
 1. 109 年度獲補助游泳教學經費之學校。
 2. 未具游泳能力之中小學體育教師。
 3. 對游泳有興趣之中小學教師 (含代理代課教師)。
 4. 對游泳有興趣之退休中小學教師等。
- (二) 第二場次參加資格
 1. 109 年度獲補助游泳教學經費之學校。
 2. 已具有游泳能力之中小學體育教師。
 3. 未具游泳教學能力之中小學體育教師。
 4. 游泳教學師資不足之學校教師。
 5. 對游泳教學有興趣之中小學教師 (含代理代課教師)。
 6. 對游泳教學有興趣之退休中小學教師等。

八、實施方式：

(一) 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。

(二) 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。

(三) 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 109 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：

109 年度中小學游泳與自救能力師資培訓 (第一場次)

日期/時間	18:00-19:00	19:00-20:00	18:00-20:00
	曾煥堯	何智群	吳彥奇、陳柏嘉
	課程內容	課程內容	課程內容
8月3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4日	熱身-複習漂浮	漂浮放鬆引導教學	漂浮動作指導
8月5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6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7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10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11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12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13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14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17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18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19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20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21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24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25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26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27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28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31日	測驗	測驗	座談會

109 年度中小學游泳與自救能力師資培訓 (第二場次)

日期課程 時間	8 月 8 日 星期六	8 月 22 日 星期六	8 月 23 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

十、參加名額：

- (一) 預計參加人數：總計 50-70 人。
- (二) 預計辦理場次：2 場
- (三) 預計每場次人數：25-35 人。

十一、其他注意事項：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。

十二、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

花蓮縣 109 年國民中小學游泳與自救能力師資培訓計畫

報名表

姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	服 務 位	
出生年月日					
身分證字號		特 殊 疾 病			
聯 絡 電 話	(家)	(行動)			
聯 絡 住 址					
備 註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以上個資均限此次活動保險用 2. 活動過程中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. 活動地點：宜昌國中游泳池 				