

花蓮縣 114 年國民中小學游泳與自救能力師資培訓計畫

一、依據教育部體育署據教育部體育署113年9月19日臺教體署學(二)字第1130200618號函、本府113年11月20日府教體字第1130231596號函及花蓮縣體育會114年3月19日花縣體錦字第1140000116號函辦理。

二、目標：

- (一)所轄學校游泳與自救能力師資及縣市政府培訓現況：114年度分別於4月至8月辦理師資培育。
- (二)為教學現場落實明確分級課程，有效掌握自己學校學生游泳能力進度，針對游泳實施及能力完成率以大幅度提升學會游泳學生數，奠定完善基礎游泳能力。
- (三)為協助各校辦理學生游泳與自救能力課程，提升授課人員(含體育教師及協同教練)具備教學知能辦理師資培訓，以彌補校內及外聘師資不足與提昇學生游泳相關課程之教學安全。

二、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：花蓮縣體育會水上休閒運動委員會

三、參與對象及人數(師資)

1. 參與對象(含調訓方式):
 - (1) 114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) 對有興趣之退休中小學教游泳教學師及游泳喜愛人士等。
2. 參加人數：總計 60-90 人。
3. 場次：4 場
4. 每場次人數：20-30 人。

四、師資(含學經歷及專長)

委請花蓮縣體育會水上休閒運動委員會安排具有合格游泳教練證人員授課。

賴皓文

花蓮縣體育會水上休閒運動委員會指導教練

中華民國 B 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

中華民國紅十字會救生員

中華民國紅十字會救生教練

國際急救證

曾煥堯

花蓮縣體育會水上休閒運動委員會指導教練

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

中華民國紅十字會急救證

五、課程內容(如附表一)

(一)辦理日期：

1. 第一場次：114年4月21日至5月2日下午19:00至21:00辦理游泳教學增能

提升課程。

2. 第二場次：114 年 5 月 7 日下午 13:30 至 17:30 辦理北區游泳能力指標檢核動作示範課程。
3. 第三場次：114 年 5 月 14 日下午 13:30 至 17:30 辦理南區游泳能力指標檢核動作示範課程
4. 第四場次：114 年 6 月 2 日至 6 月 27 日下午 19:00 至 21:00 辦理游泳教學教練能力課程

(二) 辦理時間

1. 第一場次天數/每天時數：6 天/每天 2 小時。
2. 第二場次場數/每天時數：1 場/每場 4 小時。
3. 第三場次天數/每天時數：1 場/每場 4 小時
4. 第四場次天數/每天時數：20 天/每天 2 小時。

(三) 辦理地點：東華附小游泳池、玉里國小游泳池。

六、報名日期：

(一) 第一、二、三場次：即日起至114年4月16日(星期三)下午17時止。

(二) 第四場次：即日起至114年4月30日(星期三)下午17時止。

(三) 第二及三場次：辦理基本游泳能力指標暨檢核課程，分北南區辦理計2場次，請各校務必指派1人以上授課人員(含體育教師及協同教練)擇一場次參加。

(四) 第一及四場次：辦理提升游泳教學能力課程，請貴校務必指派1人以上未具游泳專業之合格教師(含體育教師或其他有意願教師)擇一場次參加。

七、報名方式：於上述報名期限內逕至師資培訓報名網址線上報名

【 網址：<https://forms.gle/axx2nzuRMExCMWJFA>】

八、本案若有未盡事宜，請逕洽教育處體育保健科張雅惠(電話:8462860 轉 350)或計畫聯絡人花蓮縣體育會水上休閒運動委員會曾煥堯主任委員(電話:0928-594460)、e-mail:manson594460@gmail.com。

師資教學培訓課程（第一場次、增能）

時間	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00
日期	課程內容	課程內容	課程內容
4 月 21 日 星期一	報到 游泳與自救能力師資培訓游泳 與自救能力基本指標說明 教具與器材的使用	(模擬教學實習) 適應水性、韻律呼吸 悶氣、漂浮、水中站立	教學手法動作示範 目標： 第一級游泳、自救能力
4 月 23 日 星期三	水母漂 仰漂	(模擬教學實習) 適應水性、韻律呼吸 悶氣、漂浮、水中站立	教學手法動作示範 目標： 第一級游泳、自救能力
4 月 25 日 星期五	捷式教學 腿部動作-踢水 手臂動作-划手	(模擬教學實習) 持浮板踢水、踢水 持浮板划手、划手	教學手法動作示範 目標： 第二級游泳、自救能力
4 月 28 日 星期一	捷式教學 呼吸動作-換氣 聯合動作-手腳配合	(模擬教學實習) 換氣配合 捷式配合技術 借物救援、著衣自救	教學手法動作示範 目標： 第二級游泳、自救能力 第三級游泳、自救能力
4 月 30 日 星期三	仰式教學 腿部動作-踢水	(模擬教學實習) 持浮板踢水、仰式踢水	教學手法動作示範 目標：

	手臂動作-划手 呼吸動作-換氣 聯合動作-手腳配合	持浮板划手、仰式划手 換氣配合	第三級游泳、自救能力 複習仰式教學流程
5月2日 星期五	游泳環境與設施 游泳教學肢體接觸的規範	(模擬教學實習) 試教及游泳與自救能力基本 指標一、二、三、四、五級 檢測流程	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力 綜合座談/結業式

備註:日期、地點為暫訂,得依實施當時狀況調整。

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點:東華附小游泳池

師資教學培訓課程(第二、三場次、指標)

時間	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-17:30
日期	課程內容	課程內容	課程內容	課程內容
5月7日 星期三 13:30-14:00 報到 東華附小游泳池	國中小基本游泳能力 指標應具備動作 檢核動作示範	國中小基本自救能力 指標動作標準應 具備動作檢核動作 示範	著衣自救應具備動 作檢核動作示範	問題討論及案例分 享
5月14日 星期三 13:30-14:00 報到 玉里國小游泳池	國中小基本游泳能力 指標應具備動作 檢核動作示範	國中小基本自救能力 指標動作標準應 具備動作檢核動作 示範	著衣自救應具備動 作檢核動作示範	問題討論及案例分 享

備註:日期、地點為暫訂,得依實施當時狀況調整。

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點:東華附小游泳池、玉里國小游泳池

游泳教練能力課程(第四場次、教學)

時間	19:00-21:00	19:00-21:00	1900-21:00
日期	課程內容	課程內容	課程內容
6月2日	報到 游泳與自救能力師資培訓游泳 與自救能力基本指標說明 教具與器材的使用	(模擬教學實習) 適應水性、韻律呼吸 悶氣、漂浮、水中站立	教學手法動作示範 目標: 第一級游泳、自救能力
6月3日	水母漂 仰漂	(模擬教學實習) 適應水性、韻律呼吸 悶氣、漂浮、水中站立	教學手法動作示範 目標: 第一級游泳、自救能力
6月4日	捷式教學 腿部動作-踢水	(模擬教學實習) 持浮板踢水、踢水	教學手法動作示範 目標: 第一級游泳、自救能力
6月5日	捷式教學 手臂動作-划手	(模擬教學實習) 持浮板划手、划手	教學手法動作示範 目標: 第一級游泳、自救能力
6月6日	捷式教學 呼吸動作-換氣	(模擬教學實習) 換氣配合	教學手法動作示範 目標: 第二級游泳、自救能力
6月9日	捷式教學	(模擬教學實習) 捷式配合技術	教學手法動作示範 目標:

	聯合動作-手腳配合	借物救援、著衣自救	第三級游泳、自救能力
6月10日	仰式教學 腿部動作-踢水	(模擬教學實習) 持浮板踢水、仰式踢水	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力
6月11日	仰式教學 手臂動作-划手	(模擬教學實習) 持浮板划手、仰式划手	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力
6月12日	仰式教學 呼吸動作-換氣	(模擬教學實習) 換氣配合	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力
6月13日	仰式教學 聯合動作-手腳配合	(模擬教學實習) 複習仰式教學流程	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力
6月16日	蛙式教學 腿部動作-踢水	(模擬教學實習) 持浮板踢水、蛙式踢水	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力
6月17日	蛙式教學 手臂動作-划手	(模擬教學實習) 持浮板划手、蛙式划手	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力
6月18日	蛙式教學 呼吸動作-換氣	(模擬教學實習) 換氣配合	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力
6月19日	蛙式教學 聯合動作-手腳配合	(模擬教學實習) 複習蛙式教學流程	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力
6月20日	碟式教學 腿部動作-踢水	(模擬教學實習) 持浮板踢水、碟式踢水	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力
6月23日	碟式教學 手臂動作-划手	(模擬教學實習) 持浮板划手、碟式划手	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力
6月24日	碟式教學 呼吸動作-換氣	(模擬教學實習) 換氣配合	教學手法動作示範 目標: 第三級游泳、自救能力
6月25日	碟式教學 聯合動作-手腳配合	(模擬教學實習) 複習碟式教學流程	教學手法動作示範 目標: 第四級游泳、自救能力
6月26日	四式轉身教學 專長泳姿教學	(模擬教學實習) 試教及游泳與自救能力基本 指標一、二、三、四、五級 檢測流程	教學手法動作示範 目標: 第五級游泳、自救能力
6月27日	游泳環境與設施 游泳教學肢體接觸的規範	(模擬教學實習) 長距離、體能訓練 綜合座談/結業式	教學手法動作示範 目標: 第五級游泳、自救能力

備註:日期、地點為暫訂,得依實施當時狀況調整。

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點:東華附小游泳池

附表

114 年花蓮縣國民中小學游泳與自救能力師資培訓 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	☐ 男 ☐ 女
聯絡電話		特殊疾病	
聯絡住址			
報名場次	☐ 第一場次：114 年 4 月 21 日至 5 月 2 日下午 19:00 至 21:00 辦理游泳教學增能提升課程。(天數/每天時數：6 天/每天 2 小時) ☐ 第二場次：114 年 5 月 7 日下午 13:30 至 17:30 辦理北區游泳能力指標檢核動作示範課程。(場數/每天時數：1 場/每場 4 小時) ☐ 第三場次：114 年 5 月 14 日下午 13:30 至 17:30 辦理南區游泳能力指標檢核動作示範課程。(場數/每天時數：1 場/每場 4 小時) ☐ 第四場次：114 年 6 月 2 日至 6 月 27 日下午 19:00 至 21:00 辦理游泳教學教練能力課程。(天數/每天時數：20 天/每天 2 小時)		
資格(請勾選)	☐ 學校體育教師 ☐ 學校教職員工 ☐ 協同游泳教學師資 ☐ 游泳教學師資不足之學校教師(含代理代課教師) ☐ 學生家長志工 ☐ 學校退休教師 ☐ 游泳喜愛人士 ☐ 以上對象是否具備游泳教學能力		
學校師資人力	1. 學校具有游泳專業之合格體育教師人數 位。 2. 學校具有游泳與自救能力培訓合格人數 位。 3. 學校具有全國體育運動團體核發之 C 級或丙級游泳教練證以上之人數位，師資不足需外聘 位。		
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. 辦理地點：東華附小游泳池(第一、二、四場次)、 玉里國小游泳池(第三場次)。 4. 報名日期： (1) 第一、二、三場次：即日起至114年4月16日(星期三)下午17時止。 (2) 第四場次：即日起至114年4月30日(星期三)下午17時止。 5. 報名方式：於上述報名期限內逕至師資培訓報名網址線上報名。 報名網址： https://forms.gle/axx2nzuRMExCMWJFA 6. 聯絡人：曾煥堯 教練 0928594460 或教育處體健科張雅惠 03-8462860 轉 350		