

# 花蓮縣 112 年國民中小學游泳與自救能力師資培訓申請計畫

一、依據教育部體育署 112 年 3 月 30 日臺教體署學(二)字第 1120013501 號函及花蓮縣體育會 112 年 4 月 10 日花縣體錦字第 1120000173 號函辦理。

二、申請單位：花蓮縣政府

三、所轄學校游泳與自救能力師資及縣市政府培訓現況：112 年度分別於 4 月、5 月及 8 月辦理師資培育。

四、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

四、參與對象及人數（師資）

1. 參與對象(含調訓方式)：
  - (1) 112 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：3 場
4. 每場次人數：25-35 人。

五、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

賴婕翎

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

華民國紅十字會急救證

六、課程內容（如附表）

1. 辦理日期：
  - (1) 第一場次：112 年 4 月 12 日至 14 日辦理游泳教學提升課程。
  - (2) 第二場次：112 年 5 月 5 日至 7 日辦理游泳教學提升課程。
  - (3) 第三場次：112 年 8 月 1 日至 8 月 28 日提升游泳教練能力課程。

2、辦理時間

- (1)第一場次：天數/每天時數：3天/每天8小時。(已完竣)
- (2)第二場次：天數/每天時數：3天/每天8小時。
- (3)第三場次：天數/每天時數：20天/每天2小時。

3、辦理地點：

- (1)第二場次：宜昌國中游泳池。
- (2)第三場次：中華國小游泳池。

七、報名日期：即日起至112年5月3日(星期三)中午12時止。

八、報名方式：於上述報名期限內逕至師資培訓報名網址  
(<https://forms.gle/bxHkZFSjfX62HdZRA>)線上報名。

九、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游泳委員會曾煥堯總幹事(電話:0928-594460)。

花蓮縣 112 年國民中小學游泳與自救能力  
師資教學培訓課程（第一場次）

日期課程 時間	4 月 12 日 星期三	4 月 13 日 星期四	4 月 14 日 星期五
08:00   08:50	游泳與自救能力師資培訓 游泳與自救能力基本指標 說明	自救技能 仰漂、水母漂 目標：第二級自救能力	蝶式教學 腿部動作-踢水 手臂動作-划手
09:00   09:50	適應水性 悶氣、韻律呼吸 目標：第一級游泳能力	捷式教學 聯合動作-手腳配合 目標：第三級游泳能力	蝶式教學 聯合動作-手腳、呼吸配 合
10:00   10:50	自救技能 漂浮、水中站立 目標：第一級自救能力	自救技能 借物救援、著衣自救 目標：第三級自救能力	長距離、體能訓練 專長泳姿教學
11:00   11:50	秩序掌控、教學流程 教具與器材的使用	仰式教學 腿部動作-踢水 手臂動作-划手	四式轉身教學 蝶、仰、蛙、捷式 目標：第四級游泳能力

中午休息

13:00   13:50	捷式教學 腿部動作-踢水	仰式教學 聯合動作-手腳、呼吸配合	游泳教學肢體接觸的規範 游泳環境與設施
14:00   14:50	捷式教學 手臂動作-划手	蛙式教學 腿部動作-踢水 手臂動作-划手	自救技能 著衣自救、待援 目標：第四級自救能力
15:00   15:50	捷式教學 呼吸動作-換氣 目標：第二級游泳能力	蛙式教學 聯合動作-手腳、呼吸配合	試教及游泳與自救能力基 本指標一、二、三、四、 五級檢測流程
16:00   17:00	綜合座談	綜合座談	綜合座談

聯絡人：曾煥堯 教練 0928594460 講習地點：中華國小游泳池

花蓮縣 112 年國民中小學游泳與自救能力  
師資教學培訓課程（第二場次）

日期課程 時間	5月5日 星期五	5月6日 星期六	5月7日 星期日
08:00   08:50	游泳與自救能力師資培訓 游泳與自救能力基本指標 說明	自救技能 仰漂、水母漂 目標：第二級自救能力	蝶式教學 腿部動作-踢水 手臂動作-划手
09:00   09:50	適應水性 悶氣、韻律呼吸 目標：第一級游泳能力	捷式教學 聯合動作-手腳配合 目標：第三級游泳能力	蝶式教學 聯合動作-手腳、呼吸配 合
10:00   10:50	自救技能 漂浮、水中站立 目標：第一級自救能力	自救技能 借物救援、著衣自救 目標：第三級自救能力	長距離、體能訓練 專長泳姿教學
11:00   11:50	秩序掌控、教學流程 教具與器材的使用	仰式教學 腿部動作-踢水 手臂動作-划手	四式轉身教學 蝶、仰、蛙、捷式 目標：第四級游泳能力

中午休息

13:00   13:50	捷式教學 腿部動作-踢水	仰式教學 聯合動作-手腳、呼吸配合	游泳教學肢體接觸的規範 游泳環境與設施
14:00   14:50	捷式教學 手臂動作-划手	蛙式教學 腿部動作-踢水 手臂動作-划手	自救技能 著衣自救、待援 目標：第四級自救能力
15:00   15:50	捷式教學 呼吸動作-換氣 目標：第二級游泳能力	蛙式教學 聯合動作-手腳、呼吸配合	試教及游泳與自救能力基 本指標一、二、三、四、 五級檢測流程
16:00   17:00	綜合座談	綜合座談	綜合座談

聯絡人：曾煥堯 教練 0928594460 講習地點：宜昌國中游泳池

# 花蓮縣 112 年國民中小學游泳與自救能力

## 游泳教練能力課程（第三場）

日期/時間 /講師	19:00-20:00	20:00-21:00	19:00-21:00
	史立宗	賴婕翎	馬徐哲閔、劉欣茹
	課程內容	課程內容	課程內容
8月1日 (星期二)	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
8月2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
8月3日 (星期四)	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
8月4日 (星期五)	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
8月7日 (星期一)	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
8月8日 (星期二)	捷式教學 聯合動作-手腳配合	(模擬教學實習) 捷式配合技術 借物救援、著衣自救	教學手法動作示範 目標： 第三級游泳、自救能力
8月9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： 第三級游泳、自救能力
8月10日 (星期四)	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
8月11日 (星期五)	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
8月14日 (星期一)	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
8月15日 (星期二)	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
8月16日 (星期三)	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
8月17日 (星期四)	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
8月18日 (星期五)	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
8月21日 (星期一)	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
8月22日 (星期二)	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
8月23日 (星期三)	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
8月24日 (星期四)	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
8月25日 (星期五)	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
8月28日 (星期一)	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

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點: 中華國小游泳池

附表

## 花蓮縣 112 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"/> 生理男 <input type="checkbox"/> 生理女
聯絡電話	(家)  (行動)	特殊疾病	
聯絡住址			
報名場次	<input type="checkbox"/> 第二場次(5/5 至 5/7) 提升辦理游泳教學能力課程 <input type="checkbox"/> 第三場次(8/1 至 8/28)提升游泳教練能力課程 <input type="checkbox"/> 第二及第三場次都參加		
參加對象 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 學校體育教師 <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		
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. 活動過程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：4/12 至 4/14、5/5 至 5/7、8/1 至 8/28。 第一場次在 4/12 至 4/14 提升辦理游泳教學能力課程 第二場次在 5/5 至 5/7 提升辦理游泳教學能力課程 第三場次在 8/1 至 8/28 提升游泳教練能力課程 4. 辦理時間：第一場次天數/每天時數：3 天/每天 8 小時 第二場次天數/每天時數：3 天/每天 8 小時 第三場次天數/每天時數：20 天/每天 2 小時 5. 辦理地點：第二場次：宜昌國中游泳池。 第三場次：中華國小游泳池。 6. 報名日期：即日起至 112 年 5 月 3 日 (星期三) 中午 12 時前 7. 聯絡人:曾煥堯教練 0928-594460		