

花蓮縣 113 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 113 年 3 月 26 日臺教體署學(二)字第 1130012341 號函及花蓮縣體育會 113 年 1 月 10 日花縣體錦字第 1130000008 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：113 年度分別於 4 月、5 月及 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。

三、主協辦單位

- (一) 主辦單位：花蓮縣政府
- (二) 承辦單位：花蓮縣體育會
- (三) 協辦單位：花蓮縣體育會游泳委員會、花蓮縣體育會水上休閒運動委員會

四、參與對象及人數(師資)

- (一) 參與對象(含調訓方式)：
 1. 113 年度獲補助游泳教學經費之學校。
 2. 協助游泳教學之體育教師、協同游泳教學師資。
 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(含代理代課教師)。
 5. 對游泳教學有興趣之中小學教師(學校家長志工)。
 6. 對游泳教學有興趣之退休中小學教師及游泳喜愛人士等。
- (二) 參加人數：總計 50-70 人。
- (三) 場次：4 場
- (四) 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。

李紹銓

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

六、課程內容（如附表）

（一）辦理日期：

1. 第一場次：辦理基本游泳能力指標暨檢核課程。
 - (1)第一梯次 113年4月26日下午13:30至17:30。
 - (2)第二梯次 113年5月3日下午13:30至17:30。
2. 第二場次：113年4月29日至5月10日下午19:00至21:00辦理游泳教學提升課程。
3. 第三場次：113年8月5日至8月26日下午19:00至21:00提升游泳教練能力課程。
4. 第四場次(南區)：113年5月15日及5月22日下午13:00至17:00提升游泳教練能力課程。

（二）辦理時間：

1. 第一場次：天數/每天時數：2梯次/每場4小時。
2. 第二場次：次數/每天時數：6天/每天2小時。
3. 第三場次：天數/每天時數：16天/每天2小時。
4. 第四場次(南區)：天數/每天時數：2天/每天4小時。

（三）辦理地點：

1. 第一場次：中華國小游泳池。
2. 第二場次：
 - (1)時間：113年4月29日至113年5月3日；地點：中華國小游泳池。
 - (2)時間：113年5月6日至113年5月10日；地點：東華附小游泳池。
3. 第三場次：東華附小游泳池。
4. 第四場次(南區)：玉里國小游泳池。

七、報名日期：

- (一)第一場次：即日起至113年4月25日(星期四)中午12時止。
- (二)第二、三場次：即日起至113年4月26日(星期五)中午12時止。
- (三)新增第三、四場次：即日起至113年5月14日(星期二)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線上報名。

(一)第一場次報名網址：<https://forms.gle/G7ghVNoQyaD2T93c6>

(二)第二、三場次報名網址：<https://forms.gle/R2RziYUZydNkQdoB6>

(三)新增第三、第四場次(南區)報名網址：

<https://forms.gle/dGmAjTDqgU6kjLPn8>

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水上休閒運動委員會曾煥堯主任委員(電話:0928-594460)。

花蓮縣 113 年國民中小學游泳與自救能力 師資教學培訓-基本游泳能力指標暨檢核課程 (第一場次)

| 梯次 | 第一梯次 | 第二梯次 | 備註 |
|---------------|--------------------------------|--------------------------------|----|
| 日期 時間及課程內容 | 4月26日 星期五 | 5月3日 星期五 | |
| 13:30-14:00 | 報到 | 報到 | |
| 14:00-15:00 | 國中小基本游泳能力 指標暨檢核說明 | 國中小基本游泳能 力指標暨檢核說明 | |
| 15:00-16:00 | 國中小基本游泳能力 指標應具備動作檢核 動作示範 | 國中小基本游泳能 力指標應具備動作 檢核動作示範 | |
| 16:00-17:00 | 著衣自救應具備動作 檢核動作示範 | 著衣自救應具備動 作檢核動作示範 | |
| 17:00-17:30 | 問題討論及案例分享 | 問題討論及案例分 享 | |

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點: 中華國小游泳池

花蓮縣 113 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)

| 時間 | 19:00-21:00 | 19:00-21:00 | 1900-21:00 |
|--------------|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 講師 | 曾煥堯 | 李紹銓 | 蔡嶸 |
| 日期 | 課程內容 | 課程內容 | 課程內容 |
| 4月29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 |
| 5月1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 |

| | | | |
|--------------|--|--|---|
| 5月3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 |
| 5月6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 |
| 5月8日 星期三 | 仰式教學 腿部動作-踢水 手臂動作-划手 呼吸動作-換氣 聯合動作-手腳配合 | (模擬教學實習) 持浮板踢水、仰式踢水 持浮板划手、仰式划手 換氣配合 | 教學手法動作示範 目標： 第三級游泳、自救能力 複習仰式教學流程 |
| 5月10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 |

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點: 中華國小游泳池/東華附小游泳池

花蓮縣 113 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 | 19:00-21:00 | 19:00-21:00 |
|---------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| | 曾煥堯 | 李紹銓 | 蔡嶸 |
| | 課程內容 | 課程內容 | 課程內容 |
| 8月5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 |
| 8月6日 (星期二) | 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7日 (星期三) | 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8日 (星期四) | 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9日 (星期五) | 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12日 (星期一) | 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13日 (星期二) | 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14日 (星期三) | 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15日 (星期四) | 仰式教學 呼吸動作-換氣 聯合動作-手腳配合 | (模擬教學實習) 換氣配合 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16日 (星期五) | 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19日 (星期一) | 蛙式教學 手臂動作-划手 呼吸動作-換氣 | (模擬教學實習) 持浮板划手、蛙式划手 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20日 (星期二) | 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 (星期三) | 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 (星期四) | 碟式教學 手臂動作-划手 呼吸動作-換氣 | (模擬教學實習) 持浮板划手、碟式划手 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23日 (星期五) | 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、五級游泳、自救能力 |
| 8月26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) 試教及游泳與自救能力基本指 標一、二、三、四、五級檢測 流程 | 綜合座談/結業式 |

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點: 東華附小游泳池

花蓮縣 113 年國民中小學游泳與自救能力
 游泳教練能力課程（第四場）南區

| | | |
|-----------------|--------------------------------------|--|
| 日期時間 | 5 月 15 日星期三 | 5 月 22 日星期三 |
| 講師 | 曾煥堯、賴皓文 | 曾煥堯、賴皓文 |
| 13:00- 14:00 | 報到 | 報到 |
| 14:00- 15:00 | 游泳與自救能力基本指標一、二、 三、四、五級檢測流程自救能力說明 | 適應水性基礎教學 適應水性、韻律呼吸、悶氣、漂浮、水 中站立 (模擬教學實習) |
| 15:00- 16:00 | 著衣自救應具備動作檢核動作示範、 水母漂仰漂 | 捷式教學 腿部動作-踢水手臂動作-划手 聯合動作-手腳配合 (模擬教學實習) |
| 16:00- 16:30 | 游泳環境與設施 說明教具與器材的使用 游泳教學肢體接觸的規範 | 捷式教學 呼吸動作-換氣 (模擬教學實習) |
| 16:30- 17:00 | 綜合座談 | 綜合座談/結業式 |

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點: 玉里國小游泳池

附表

花蓮縣 113 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 | 第一場次辦理基本游泳能力指標暨檢核課程。(學校務必參加，擇一場次) <input type="checkbox"/> 第一梯次 113 年 4 月 26 日下午 13:30 至 17:30。 <input type="checkbox"/> 第二梯次 113 年 5 月 3 日下午 13:30 至 17:30。 <input type="checkbox"/> 第二場次(4/29 至 5/10) 提升辦理游泳教學能力課程 <input type="checkbox"/> 第三場次(8/5 至 8/26)提升游泳教練能力課程 <input type="checkbox"/> 第四場次南區(5/15 及 5/22)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"/> 協同游泳教學師資 <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：4/26 及 5/3、4/29 至 5/10、8/5 至 8/30。 第一場次在 4/26 及 5/3 辦理 基本游泳能力指標暨檢核課程 。 第二場次在 4/29 至 5/10 提升辦理游泳教學能力課程 第三場次在 8/5 至 8/26 提升游泳教練能力課程 第四場次在 5/15 及 5/22 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：2 梯次/每場 4 小時。 | | |

第二場次：次數/每天時數：6天/每天2小時。
第三場次：天數/每天時數：16天/每天2小時。
第四場次(南區)：天數/每天時數：2天/每天4小時。

5. 辦理地點：

(1) 第一場次：中華國小游泳池。

(2) 第二場次：

A. 時間：113年4月29日至113年5月3日；地點：中華國小游泳池。

B. 時間：113年5月6日至113年5月10日；地點：東華附小游泳池。

(3) 第三場次：東華附小游泳池。

(4) 第四場次(南區)：玉里國小游泳池。

6. 報名日期：

第一場次：即日起至113年4月25日(星期四)中午12時止。

第二、三場次：即日起至113年4月26日(星期五)中午12時止。

新增第三、四場次：即日起至113年5月14日(星期二)中午12時止。

7. 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。

第一場次報名網址：<https://forms.gle/G7ghVNoQyaD2T93c6>

第二、三場次報名網址：<https://forms.gle/R2RziYUZydNkQdoB6>

新增第三、四場次報名網址：

<https://forms.gle/aHQBd5xY3avF81Ja9>

8. 聯絡人：曾煥堯教練 0928-594460