

# 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：7/2至7/4、8/1至8/27。
  2. 第一場次在7/2至7/4辦理游泳教學提升課程  
第二場次在8/1至8/27提升游泳教練能力課程
- 7、 辦理日期及時間
  1. 辦理場次：2場次。
  2. 辦理日期：7/2至7/4、8/1至8/27。

3. 第一場次天數/每天時數：3天/每天8小時。
  4. 第二場次天數/每天時數：20天/每天2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6月24日前（週五）。

## 師資教學培訓課程（第一場次）

| 日期課程<br>時間          | 7月2日<br>星期六          | 7月 3日<br>星期日          | 7月 4 日<br>星期一              |
|---------------------|----------------------|-----------------------|----------------------------|
| 08:00<br> <br>08:50 | 游泳運動常識與熱身<br>(運動規則)  | 游泳教練對規則的認識<br>(運動規則)  | 自救技能<br>目標：一二三四級<br>自救能力、) |
| 09:00<br> <br>09:50 | 游泳運動防護<br>(運動傷害防護)   | 游泳運動力學<br>(運動科學理論)    | 教學模擬練習                     |
| 10:00<br> <br>10:50 | 游泳水上安全急救<br>(運動傷害防護) | 游泳運動訓練理論與實務<br>(運動規則) | 教學模擬練習                     |
| 11:00<br> <br>11:50 | 游泳水上安全急救<br>分組練習     | 游泳運動訓練理論與實務<br>分組討論   | 教學模擬練習                     |

中午休息

|                     |                    |                                    |      |
|---------------------|--------------------|------------------------------------|------|
| 13:00<br> <br>13:50 | 捷式教學動作分析<br>(技術指導) | 捷式初級游泳教學法<br>目標：一二三級游泳能力<br>(技術指導) | 學科測驗 |
| 14:00<br> <br>14:50 | 仰式教學動作分析<br>(技術指導) | 仰式初級游泳教學法<br>目標：四級游泳能力<br>(技術指導)   | 學科測驗 |
| 15:00<br> <br>15:50 | 蛙式教學動作分析<br>(技術指導) | 蛙式初級游泳教學法<br>目標：四級游泳能力<br>(技術指導)   | 術科測驗 |
| 16:00<br> <br>17:00 | 蝶式教學動作分析<br>(技術指導) | 蝶式初級游泳教學法<br>目標：五級游泳能力<br>(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

## 游泳教練能力課程（第二場）

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

|       |                        |                    |          |
|-------|------------------------|--------------------|----------|
|       | (第五級游泳、自救能力)           | 蝶式踢水               |          |
| 8月24日 | 蝶式划手<br>(第五級游泳、自救能力)   | (模擬教學實習)<br>蝶式划手   | 教學手法動作示範 |
| 8月25日 | 蝶式動作配合<br>(第五級游泳、自救能力) | (模擬教學實習)<br>蝶式動作配合 | 教學手法動作示範 |
| 8月26日 | 蝶式換氣配合<br>(第五級游泳、自救能力) | (模擬教學實習)<br>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      |

## 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       |   | 性別       | <input type="checkbox"/> 男<br><input type="checkbox"/> 女 | 服務<br>單位 | _____ |
| 出生年<br>月日 |   |          |  |          |       |
| 身分證<br>字號 |   | 特殊<br>疾病 |  |          |       |
| 聯絡電話      | (家)   | (行動)     |  |          |       |
| 聯絡住址      |   |          |  |          |       |
| 備註        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以上個資均限此次活動保險用</li> <li>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。</li> <li>3. 活動地點：花蓮縣中華國小游泳池</li> </ol> |          |  |          |       |