

# 花蓮縣 115 年國民中小學游泳與自救能力師資培訓計畫

## 一、依據：

教育部國教署114年9月24日臺教國署體字第1146600063號函  
本府114年11月28日府教體字第1140236974號函  
花蓮縣體育會115年4月7日花縣體錦字第1150000130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：115年度分別於5月至6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、主辦單位

- (一) 指導單位：教育部國民及學前教育署
- (二) 主辦單位：花蓮縣政府
- (三) 承辦單位：花蓮縣體育會
- (四) 協辦單位：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. 115 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。
- (二) 參加人數：總計 80 - 120 人。
- (三) 場次：5 場
- (四) 每場次人數：20 - 30 人。

## 五、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。

### ● 講師：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

國際急救證

### ● 講師：游賀成

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

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

中華民國紅十字會救生教練

國際急救證

## 六、課程內容（如附表一）：

### （一）辦理日期：

1. 第一場次：115年05月05日至05月08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：115年05月20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。
3. 第三場次：115年05月27日下午13：30至17：30  
→ 辦理中區游泳能力指標檢核動作示範課程。
4. 第四場次：115年06月03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。
5. 第五場次：115年05月11日至06月05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：4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：1場 / 每場4小時。
5. 第五場次天數 / 每天時數：20天 / 每天2小時。

### （三）辦理地點：玉里國小游泳池、瑞美國小游泳池、東華附小游泳池。

## 七、報名日期：

### （一）第一、二、三、四場次：

→ 即日起至115年05月01日（星期五）下午17時止。

### （二）第五場次：

→ 即日起至115年05月08日（星期五）下午17時止。

### （三）第二【南區】、三【中區】、四【北區】場次：

辦理基本游泳能力指標暨檢核課程，分北區（東華附小游泳池）、中區（瑞美國小游泳池）、南區（玉里國小游泳池）辦理計3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）第一及五場次【北區】：

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。

## 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

【 網址：<https://forms.gle/FTm1MDX99wojfuea7> 】



## 九、本案若有未盡事宜，請逕洽教育處體育保健科黃耀霆（電話：8462860轉364）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。

## 第一場次 - 師資教學培訓課程 (游泳教學增能提升課程)

時間	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00
日期	課程內容		課程內容
5月5日 星期二	<b>報到</b> 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	<b>(模擬教學實習)</b> 適應水性、韻律呼吸 悶氣、漂浮、水中站立	<b>教學手法動作示範</b> 目標： 第一級游泳、自救能力
5月6日 星期三	水母漂 仰漂	<b>(模擬教學實習)</b> 適應水性、韻律呼吸 悶氣、漂浮、水中站立	<b>教學手法動作示範</b> 目標： 第一級游泳、自救能力
5月7日 星期四	<b>捷式教學</b> 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	<b>(模擬教學實習)</b> 持浮板踢水、踢水 持浮板划手、划手 換氣配合 捷式配合技術 借物救援、著衣自救	<b>教學手法動作示範</b> 目標： 第二級游泳、自救能力 第三級游泳、自救能力
5月8日 星期五	游泳環境與設施 游泳教學肢體接觸的規範	<b>(模擬教學實習)</b> 試教及游泳與自救能力基本 指標一、二、三、四、五級 檢測流程	<b>教學手法動作示範</b> 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：賴皓玟 教練 0976596488

※ 講習地點：東華附小游泳池【北】

## 第二【南區】、三【中區】、四【北區】場次 - 師資教學培訓課程 (游泳能力指標檢核動作示範課程)

時間	13:30-14:30	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:30
日期	課程內容		課程內容	課程內容
5月20日 星期三 13:30前報到 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 案例分享
5月27日 星期三 13:30前報到 瑞美國小游泳池	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 案例分享
6月3日 星期三 13:30前報到 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 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：賴皓玟 教練 0976596488

※ 講習地點：玉里國小游泳池【南】、瑞美國小游泳池【中】、東華附小游泳池【北】。

第五場次 - 師資教學培訓課程 (游泳教學教練能力課程)

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
5月11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12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
5月13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
5月14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
5月15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
5月18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
5月19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
5月20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
5月21日 星期四	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
5月22日 星期五	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
5月25日 星期一	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
5月26日 星期二	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

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
5月27日 星期三	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
5月28日 星期四	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
5月29日 星期五	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1日 星期一	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2日 星期二	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3日 星期三	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4日 星期四	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5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) 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：賴皓玟 教練 0976596488

※ 講習地點：東華附小游泳池【北】

## 附表

## 115 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	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯 絡 電 話		特殊疾病	
聯 絡 住 址			
報名場次	<input type="checkbox"/> 第一場次：115 年 05 月 05 日至 05 月 08 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：4 天/每天 2 小時】 <input type="checkbox"/> 第二場次：115 年 05 月 20 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】 <input type="checkbox"/> 第三場次：115 年 05 月 27 日下午 13：30 至 17：30 辦理中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】 <input type="checkbox"/> 第四場次：115 年 06 月 03 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】 <input type="checkbox"/> 第五場次：115 年 05 月 11 日至 06 月 05 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)	<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"/> 游泳教學師資不足之學校教師 (含代理代課教師) <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 <input type="checkbox"/> 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 - 北區 (第一、四、五場次)。 瑞美國小游泳池 - 中區 (第三場次)。 玉里國小游泳池 - 南區 (第二場次)。 4. 報名日期： (1) 第一、二、三、四場次： 即日起至115年05月01日 (星期五) 下午17時止。 (2) 第五場次： 即日起至115年05月08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： <a href="https://forms.gle/FTm1MDX99wojfuea7">https://forms.gle/FTm1MDX99wojfuea7</a> 6. 聯絡人：曾煥堯 教練 0928594460 教育處體健科黃耀霆 03-8462860 轉 364 (0930987906)		