

宜蘭縣 106 年度國民中小學游泳師資培訓實施計畫

一、依據：教育部體育署 106.3.31 臺教體署學(二)字第 1060009826 號函辦理。

二、指導單位：教育部體育署。

三、主辦單位：宜蘭縣政府。

四、承辦單位：宜蘭縣羅東鎮北成國民小學。

五、研習目標：

提升宜蘭縣國中小游泳師資教學知能，落實推動學校游泳教學，提升學生游泳及救生自救能力，通過培訓者得擔任學校游泳課程之教練，以減少溺水事件發生。

六、研習對象：本縣各國民中小(含南澳高中)教師，共計 40 人。

(一) 未具備游泳教學能力之體育教師優先。

(二) 本縣各國中小教師(含代理、兼課及實習教師)。

(三) 為達實際操作演練目的，可隨行一名學生同行為試教對象。

七、研習地點：宜蘭縣羅東鎮北成國小溫水游泳池。

八、研習日期：106 年 6 月 30 日下午 1 時 00 分至 7 月 1 日下午 5 時 00 分(星期五、

六) 共 1.5 日，研習人數上限為 40 人，額滿為止。

九、報名方式：即日起至 106 年 6 月 26 日止，請各校逕至全國教師進修網報名。並

請各校惠予參加人員公(差)假及課務排代。

十、研習課程：如附件一。上課採分組教學與實作(請自備泳衣、泳鏡與泳帽)

十一、研習時數核撥：

(一) 全程參與者核發 12 小時研習時數及證書，並於 6 個月內補休 8 小時。

十二、講師：北成國小體育組黃一昌組長、專任教練蔡啟文教練。

十三、備註

(一) 本案研習學員實際參與學校游泳教學狀況，將列入下年度游泳經費補助參考。

(二) 承辦研習工作人員，依宜蘭縣政府所屬學校校長教師及所屬人員獎懲裁量基準和學校教師及其他所屬人員(不含校長)獎懲裁量基準表辦理核敘獎勵。

(三) 本案聯絡人：北成國小學務處陳俊欽主任，03-9512626#300，0921603812。

十四、本研習計畫呈宜蘭縣政府核可後實施，修正時亦同。

附件一：「106 年度宜蘭縣所屬各級學校游泳師資培訓計畫」課程表

第一天 106 年 06 月 30 日(五)下午

時 間	課程名稱	地點
13:00-13:30	游泳池報到及換裝	游泳池
13:30-14:30	1. 適應水性教學 2. 捷式踢腳教學 目標：第一、二級游泳能力與自救能力	游泳池
14:40-17:00	捷式教學 1. 換氣配合 2. 標準聯合 3. 第三級自救能力(水母漂)	游泳池

第二天 106 年 07 月 01 日(六) 整天

時 間	課程名稱	地點
08:00-09:00	1. 游泳池報到及換裝 2. 熱身活動及捷式練習	游泳池
09:00-10:30	仰式教學 1. 腿部與手臂動作 2. 簡易聯合動作 3. 第三級自救能力(仰漂 30 秒)	游泳池
10:30-12:00	蛙式教學 1. 蛙式腿部與手臂動作 2. 蛙式手腳聯合動作 3. 第四級自救能力(立泳 30 秒)	游泳池
午餐/休息		
13:00-14:50	1. 游泳與自救能力指標與檢測流程 2. 教學案例分享	游泳池
15:00-17:00	1. 校本游泳課程規劃(游泳育樂營) 2. 游泳計畫執行 3. 綜合座談	游泳池