

宜蘭縣湖山國民小學九十九學年提昇學生游泳能力實施計畫

一、計畫依據：府教體字第0990171491號。

二、計畫目標：

(一) 提昇小學學生游泳能力：

1. 本縣各國中小學生會游泳之比例達成全校學生數之50%以上。
2. 其鑑定標準國小學生畢業前能游15公尺以上〔須會換氣〕。

(二) 養成學生親水能力：

1. 運用各類教學活動宣導水上安全教育。
2. 提昇學生水上活動之安全認知及自救、救人之技能。

(三) 養成學生游泳習慣，豐富學生休閒運動之內涵。

三、實施對象：本校三至六年級學生。

四、成立提升學生游泳能力工作小組：

任務名稱	職稱	姓名	工作執掌	備註
召集人	校長	陳建州	召集相關人員成立工作小組	
副召集人	家長會長	李宏才	協助召集人	
執行秘書	教導處主任	吳雅玲	負責計畫的推動與執行	
行政組	學務組組長	吳鎡瑜	整合行政資源，提供協助。	
	教務組組長	簡秀帆		
教學組	教練	水築館業者聘請專業合格教練	指導游泳技能	
場地組	學務組組長	吳鎡瑜	場地聯絡、游泳教學計畫	
總務組	總務主任	簡建詳	交通處理與收費	

五、計畫內容：

〈一〉實施地點：水築館溫水游泳池。

〈二〉實施時間：自99年12月14日至100年1月18日，共辦理2梯次。

〈三〉每梯次招收人數：每梯次15人。

〈四〉課程內容：

基本姿勢介紹、韻律呼吸、水母漂、登牆漂浮、自由式游泳、蛙式游泳、水中抽筋自救、水中安全、水中自救指導。

編號	年	月	日	課 程 內 容	時 間
1	99	12	14	基本姿勢介紹、韻律呼吸	13:00~15:00
2	99	12	21	水母漂、登牆漂浮、	13:00~15:00
3	99	12	28	漂浮打水前進	13:00~15:00
4	100	1	4	水中抽筋自救、水中安全	13:00~15:00
5	100	1	18	15公尺游泳前進檢測。	13:00~15:00

(五) 游泳檢測：並於辦理游泳教學後實施游泳能力檢測，以了解學生游泳能力，達鑑定標準之學生由學校自行頒發游泳能力檢測證書。

六、實施辦法：

- (一) 上課所需之泳具屬個人物品，請家長協助學生於上課前備妥。
- (二) 上下課往返之交通工具，由本校妥尋信譽良好之旅遊公司簽訂契約處理。
- (三) 所需之交通由所有學生平均分攤。

七、師資：游水築館游泳池業者聘請具有證照之游泳教練擔任之。

八、相關規定：

- (一) 所有學生皆需前往上課，如遇身體不適，請事先告知授課教師，以調整個另教學內容。
- (二) 學生需自行準備之物品如下：
 1. 茶水、拖鞋或涼鞋、沐浴盥洗用品、浴巾、泳鏡等。
 2. 未穿戴泳衣(褲)、泳帽者，不准入池(亦可事先穿妥泳裝，外加運動服，攜帶內衣褲來校，以節省更衣時間)。

九、請假事宜：如有特殊原因(如生理期、角膜炎、感冒、或有其他皮膚病、傳染病)未克入池游泳者，亦可在池畔觀摩，或請假在家自習。

十、禁止事項：

- (一) 池畔及更衣室嚴禁奔跑。
- (二) 嚴禁強壓他人頭部入水，強推他人下水，扯人後腿等危險行為。
- (三) 禁止比賽、激將，做超出體能極限之水中活動，以防抽筋。
- (四) 請勿攜帶錢財、食物及貴重物品。

十二、預期效益：

- (一) 增進學生運動技能，有效提昇學生體適能。
- (二) 訓練學生熟諳水性，鍛鍊學生強健體魄，
- (三) 使成文武兼修、術德兼備之現代國民。

十三、其他注意事項：

- (一) 違反相關規定或不聽人勸阻者，剝奪入池權利。如遇雷雨，本教學活動即行取消。
- (二) 自己或同學身體有任何不適，立即向師長報告。

十四、所需經費：游泳池門票與教練學費由縣政府與業者協商處理，所需之交通費用由所有學生平均分攤。

十六、本計劃陳校長核可，並經教師會議通過實施。

承辦人： 教導主任： 總務主任： 校長：