

## 104 年屏東縣國民中小學游泳與自救能力師資培訓申請計畫

一、申請單位：屏東縣政府

二、所轄學校游泳與自救能力師資及縣市政府培訓現況

本縣目前於國中小共約有 420 位教師具教學游泳與自救之能力，103 年辦理教育部游泳教學師資培訓計畫經費總計 13 萬 6,200 元，實際支用 13 萬 6,200 元，辦理 2 期師資培訓活動，共培訓 75 位游泳教學師資，執行率 100%，達到 102 年績效指標。

三、主協辦單位

(一) 主辦單位：屏東縣政府

(二) 協辦單位：國立屏東科技大學體育室

(三) 承辦單位：國立屏東科技大學休閒運動健康系

四、所需經費

(一) 經費總額：130,800 元

(二) 申請金額：117,720 元

(三) 自籌款：13,080 元

(四) 收費情形：0 元

(五) 縣市政府辦理游泳與自救能力師資培訓之預算編列情形：將依教育部實際補助經費所需編列相關配合款。

五、參與對象及人數（師資）

(一) 參與對象(含調訓方式)：屏東縣國民中小學全體教師，優先調訓未具備游泳教學能力之體育課程教師、其次為目前擔任健康教育或童軍教學等未具備游泳教學能力之教師，及已具備游泳教學能力教師之進修。

(二) 預計參加人數：50 人

(三) 預計每場次人數：50 人

六、師資(含學經歷及專長)

1、吳柏翰：最高學歷為國立臺灣師範大學體育學系博士、教學專長為

運動科學、具備中華民國游泳協會 C 級游泳教練證、現為中華民國水中游泳運動協會副主委。

- 2、吳政達：最高學歷為國立屏東大學休閒運動保健系研究所碩士班、教學專長為水上活動與安全指導，具備中華民國游泳協會 C 級游泳教練證與 C 級裁判證、中華民國水上救生協會救生教練，目前為屏東縣西勢國小游泳隊教練、屏東縣二十餘間國中小游泳教學教練。

#### 七、課程內容（檢附課程表）

本次培訓計畫之課程內容以游泳與自救能力教學為主，融入游泳教練證照輔導課程，輔以各項運動科學知識教育課程；課程目標為指導學員學得符合游泳與自救能力各項能力指標，並結合民間團體進行游泳教練證照考試認證。

#### 八、辦理日期及時間

- (一) 預計辦理場次：1 梯次。
- (二) 預計辦理日期：104 年 07 月 13~16 日。
- (三) 預計天數/每天時數：4 天/一天 7-8 小時，共 32 小時。

#### 九、辦理地點：屏東市立活水游泳池(室外池)

#### 十、工作編組與進度

##### (一)工作編組

- 1、教學研發組：教學研發組專職游泳教學、課程進度及教學品管等作業。

(1)負責人:國立屏東科技大學體育室 林秀卿主任。

(2)行政人員:侯嘉美

- 2、行政庶務組：行政庶務組專職行政作業，包含報到與餐飲、一般行政業務及經費核銷等作業。

(1)負責人:國立屏東科技大學休閒運動健康系 吳柏翰副教授

(2)行政人員:陳沛綺

##### (二)預定進度(含預計完成期程甘特圖)

月份	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
項目												
任務編組	■											
教學研發			■									
場地安管				■								
行政庶務		■										
活動辦理							■					
計畫追蹤								■				
計畫結案									■			

### 十一、安全措施及相關配套措施

(一)師資培訓安全配套措施：承辦單位所提供教學用游泳池水深

110~150 公分(包含深水池與淺水池)，最適合游泳教學使用。承辦單位並有游泳教學專用平台，提供游泳學習者更安全保障。

(二)水域活動安全納入所轄學校教師進修課程情形：本縣預計在 104 年度提供水域活動安全教育系列活動，鼓勵所轄學校教師參與水域安全教育活動，並給予教師研習時數。

(三)水域活動安全、游泳與自救能力教學納入所轄學校任教體育課教師進修課程情形：本縣另將提供水域活動安全研習營，結合各項游泳救生訓練課程，納入本縣體育與健康教育教師進修課程時數。

十二、進行成效追蹤方式：為能確實瞭解培訓師資之教學成效，本縣將於培訓課程結束後三個月內，發文至所屬學校回報教學成效；並由承辦單位與各級學校培訓教師共構游泳教學資訊網(預定建構於屏東縣運動地圖專屬網站內)，並強化與各國中小學間資源分享，以確實掌握學習成效。

十三、績效指標及預期成果

(一)績效指標：本培訓課程之績效指標以游泳表現為主，各項指標配合教育部所頒佈之游泳與自救能力指標編列；參與培訓人員依照課程進度逐日達成所訂定之績效指標。

(二)預期成果：參與培訓計畫之教師游泳與自救能力第三級以內達成率 100%、第四級達成率超過 85%、第五級達成率超過 70% 以上。

#### 十四、計畫特色及其他

- 1、游泳教師除具備游泳教練資格外，並能融合運動科學知能，藉以強化學習連結，能有效達成教學目標。
- 2、承辦單位能提供友善游泳教學環境（包含深水池與淺水池），能有效模擬游泳學習過程中可能存在的外在干擾因素。
- 3、課程內容以游泳與自救能力教學為主，融入游泳教練證照輔導課程，並結合民間團體進行游泳教練證照考試認證。

#### 十五、承辦人姓名、電話、傳真、e-mail

梁曉毅 校長           08-7348484

fax:                   e-mail: sme22158@ms34.hinet.net

(將彙整公告於學生游泳能力網站，並作為後續建議敘獎之參考)

#### 十六、教育部體育署補助計畫項目經費申請表(如附件)

(請依教育部補助及委辦計畫經費編列基準表之規定辦理)

屏東縣游泳與自救能力師資培訓課程表

時間\日期	104/07/13(一)	104/07/14(二)	104/07/15(三)	104/07/16(四)
08:30-08:50	報到	報到	報到	報到
08:50-09:00	開幕致詞	熱身活動	熱身活動	熱身活動
09:00-10:00	游泳與自救能力師資培訓計畫之目標(含游泳與自救能力基本指標說明) 游泳運動與救生發展現況	游泳教學肢體接觸的規範(學科)	游泳環境與設施 特定水域之狀況介紹(學科)	最新游泳規則講解 四式轉身教學 蝶、仰、蛙、捷式
10:00-11:00	適應水性：初級游泳教學 目標：第一級游泳能力	捷式教學 (五)聯合動作指導 目標：第三級游泳能力	蛙式教學 (一)腿部動作	游泳體能訓練方法
11:00-12:00	捷式教學與講解 (一)腿部動作	自救技能 目標：第一級自救能力	蛙式教學 (二)手臂與聯合動作	成為成功的游泳教練 之素質養成
12:00-13:00	午餐/休息			
13:00-13:10	熱身活動	熱身活動	熱身活動	熱身活動
13:10-14:00	教具與器材的使用 與游泳技術指導要領(學科)	自救技能 目標：第二級自救能力	自救技能 目標：第四、五級 自救能力	游泳運動營養學
14:00-15:00	捷式教學 (二)手臂動作	仰式教學 (一)腿部與手臂動作	蝶式教學 (一)腿部與手臂動作	運動科學理論與 運動傷害防護
15:00-16:00	捷式教學 (三)換氣配合 目標：第二級游泳能力	仰式教學 (二)簡易聯合動作	蝶式教學 (二)簡易聯合動作	試講試教及游泳測驗
16:00-17:00	捷式教學 (四)簡易聯合	自救技能 目標：第三級自救能力	個別指導/小組教學	綜合座談/結業式
17:00-18:00	個別指導/小組教學	個別指導/小組教學		

## 全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

級數	游泳能力	自救能力	備註
第一級 海馬	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 在水中拾物 2 次</li> <li>➤ 蹬牆漂浮 3 公尺後站立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 站立韻律呼吸 20 次</li> <li>➤ 水母漂 10 秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 撿拾之物品約略十元硬幣大小</li> <li>➤ 韻律呼吸須連續完成</li> <li>➤ 韻律呼吸單、雙腳著地皆可</li> <li>➤ 水母漂 10 秒不可換氣</li> </ul>
第二級 水獺	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 打水前進 10 公尺</li> <li>➤ 游泳前進 15 公尺 (換氣 3 次以上)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 浮具漂浮 60 秒</li> <li>➤ 水母漂 20 秒(可換氣)</li> <li>➤ 仰漂 15 秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 浮具意指浮板、浮球、浮條等</li> <li>➤ 仰漂可助划</li> </ul>
第三級 海龜	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 游泳前進 25 公尺 (換氣 5 次以上)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次</li> <li>➤ 仰漂 30 秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 仰漂可助划</li> </ul>
第四級 海豚	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成 50 公尺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 立泳 30 秒</li> <li>➤ 仰漂 60 秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 以不著地持續完成 50 公尺</li> <li>➤ 未達 50 公尺泳池需包含轉身</li> <li>➤ 仰漂可助划</li> </ul>
第五級 旗魚	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 持續游泳 100 公尺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 立泳 60 秒</li> <li>➤ 仰漂 120 秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 不限泳姿、不著地持續完成 100 公尺</li> <li>➤ 未達 50 公尺泳池需包含轉身</li> <li>➤ 仰漂可助划</li> </ul>