

花蓮縣 113 年國民中小學游泳與自救能力師資培訓計畫

一、依據教育部體育署 113 年 3 月 26 日臺教體署學(二)字第 1130012341 號函及花蓮縣體育會 113 年 1 月 10 日花縣體錦字第 1130000008 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：113 年度分別於 4 月、5 月及 8 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、主協辦單位

- (一) 主辦單位：花蓮縣政府
- (二) 承辦單位：花蓮縣體育會
- (三) 協辦單位：花蓮縣體育會游泳委員會、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. 113 年度獲補助游泳教學經費之學校。
 - 2. 協助游泳教學之體育教師、協同游泳教學師資。
 - 3. 未具游泳教學能力之中小學體育教師。
 - 4. 游泳教學師資不足之學校教師(含代理代課教師)。
 - 5. 對游泳教學有興趣之中小學教師(學校家長志工)。
 - 6. 對游泳教學有興趣之退休中小學教師及游泳喜愛人士等。
- (二) 參加人數：總計 50-70 人。
- (三) 場次：4 場
- (四) 每場次人數：25-35 人。

五、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。

李紹銓

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、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

中華民國紅十字會救生教練

國際急救證

曾煥堯

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、C級游泳裁判

行政院體育委員會游泳池救生員

中華民國紅十字會急救證

六、課程內容（如附表）

（一）辦理日期：

1. 第一場次：辦理基本游泳能力指標暨檢核課程。
 - (1) 第一梯次 113 年 4 月 26 日下午 13:30 至 17:30。
 - (2) 第二梯次 113 年 5 月 3 日下午 13:30 至 17:30。
2. 第二場次：113 年 4 月 29 日至 5 月 10 日下午 19:00 至 21:00 辦理游泳教學提升課程。
3. 第三場次：113 年 8 月 5 日至 8 月 26 日下午 19:00 至 21:00 提升游泳教練能力課程。
4. 第四場次(南區)：113 年 5 月 15 日及 5 月 22 日下午 13:00 至 17:00 提升游泳教練能力課程。

（二）辦理時間：

1. 第一場次：天數/每天時數：2 梯次/每場 4 小時。
2. 第二場次：次數/每天時數：6 天/每天 2 小時。
3. 第三場次：天數/每天時數：16 天/每天 2 小時。
4. 第四場次(南區)：天數/每天時數：2 天/每天 4 小時。

（三）辦理地點：

1. 第一、二、三場次：中華國小游泳池。
2. 第四場次(南區)：玉里國小游泳池。

七、報名日期：

- （一）第一場次：即日起至 113 年 4 月 25 日(星期四)中午 12 時止。
- （二）第二、三場次：即日起至 113 年 4 月 26 日(星期五)中午 12 時止。
- （三）新增第三、四場次：即日起至 113 年 5 月 14 日(星期二)中午 12 時止。

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。

- （一）第一場次報名網址：<https://forms.gle/G7ghVNoQyaD2T93c6>
- （二）第二、三場次報名網址：<https://forms.gle/R2RziYUZydNkQdoB6>
- （三）新增第三、第四場次(南區)報名網址：
<https://forms.gle/dGmAjTDqgU6kjLPn8>

九、本案若有未盡事宜，請逕洽教育處體育保健科張雅惠(電話:8462860 轉

350)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)。

花蓮縣 113 年國民中小學游泳與自救能力 師資教學培訓-基本游泳能力指標暨檢核課程（第一場次）

梯次	第一梯次	第二梯次	備註
日期 時間及課程內容	4 月 26 日 星期五	5 月 3 日 星期五	
13:30-14:00	報到	報到	
14:00-15:00	國中小基本游泳能力 指標暨檢核說明	國中小基本游泳能 力指標暨檢核說明	
15:00-16:00	國中小基本游泳能力 指標應具備動作檢核 動作示範	國中小基本游泳能 力指標應具備動作 檢核動作示範	
16:00-17:00	著衣自救應具備動作 檢核動作示範	著衣自救應具備動 作檢核動作示範	
17:00-17:30	問題討論及案例分享	問題討論及案例分 享	

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點: 中華國小游泳池

花蓮縣 113 年國民中小學游泳與自救能力 師資教學培訓課程（第二場次）

時間	19:00-21:00	19:00-21:00	1900-21:00
講師	曾煥堯	李紹銓	蔡嶸
日期	課程內容	課程內容	課程內容
4 月 29 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 1 日 星期三	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 3 日 星期五	捷式教學 腿部動作-踢水 手臂動作-划手	(模擬教學實習) 持浮板踢水、踢水 持浮板划手、划手	教學手法動作示範 目標: 第二級游泳、自救能 力
5 月 6 日 星期一	捷式教學	(模擬教學實習) 換氣配合	教學手法動作示範 目標:

	呼吸動作-換氣 聯合動作-手腳配合	捷式配合技術 借物救援、著衣自救	第二級游泳、自救能力 第三級游泳、自救能力
5月8日 星期三	仰式教學 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	(模擬教學實習) 持浮板踢水、仰式踢水 持浮板划手、仰式划手 換氣配合	教學手法動作示範 目標： 第三級游泳、自救能力 複習仰式教學流程
5月10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) 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： 第三級游泳、自救能力 綜合座談/結業式

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點: 中華國小游泳池

花蓮縣 113 年國民中小學游泳與自救能力 游泳教練能力課程 (第三場)

日期/時間 /講師	19:00-20:00	19:00-21:00	19:00-21:00
	曾煥堯	李紹銓	蔡嶸
	課程內容	課程內容	課程內容
8月5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
8月6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
8月7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
8月8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
8月9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
8月12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
8月13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
8 月 14 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
8 月 15 日 (星期四)	仰式教學 呼吸動作-換氣 聯合動作-手腳配合	(模擬教學實習) 換氣配合 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
8 月 16 日 (星期五)	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
8 月 19 日 (星期一)	蛙式教學 手臂動作-划手 呼吸動作-換氣	(模擬教學實習) 持浮板划手、蛙式划手 換氣配合	教學手法動作示範 目標： 第三級游泳、自救能力
8 月 20 日 (星期二)	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
8 月 21 日 (星期三)	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
8 月 22 日 (星期四)	碟式教學 手臂動作-划手 呼吸動作-換氣	(模擬教學實習) 持浮板划手、碟式划手 換氣配合	教學手法動作示範 目標： 第三級游泳、自救能力
8 月 23 日 (星期五)	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、五級游泳、自救能力
8 月 26 日 (星期一)	游泳環境與設施 游泳教學肢體接觸的規範	(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	綜合座談/結業式

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點: 中華國小游泳池

花蓮縣 113 年國民中小學游泳與自救能力

游泳教練能力課程（第四場）南區

日期時間	5 月 15 日星期三	5 月 22 日星期三
講師	曾煥堯、賴皓文	曾煥堯、賴皓文
13:00- 14:00	報到	報到
14:00- 15:00	游泳與自救能力基本指標一、二、 三、四、五級檢測流程自救能力說明	適應水性基礎教學 適應水性、韻律呼吸、悶氣、漂浮、水 中站立 (模擬教學實習)
15:00- 16:00	著衣自救應具備動作檢核動作示範、 水母漂仰漂	捷式教學 腿部動作-踢水手臂動作-划手 聯合動作-手腳配合 (模擬教學實習)
16:00- 16:30	游泳環境與設施 說明教具與器材的使用 游泳教學肢體接觸的規範	捷式教學 呼吸動作-換氣 (模擬教學實習)
16:30- 17:00	綜合座談	綜合座談/結業式

聯絡人:曾煥堯 教練 0928594460 講習地點: 玉里國小游泳池

附表

花蓮縣 113 年國民中小學游泳與自救能力師資培訓計畫 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	☐ 生理男 ☐ 生理女
聯絡電話	(家) (行動)	特殊疾病	
聯絡住址			
報名場次	第一場次辦理基本游泳能力指標暨檢核課程。(學校務必參加，擇一場次) ☐第一梯次 113 年 4 月 26 日下午 13:30 至 17:30。 ☐第二梯次 113 年 5 月 3 日下午 13:30 至 17:30。 ☐第二場次(4/29 至 5/10) 提升辦理游泳教學能力課程 ☐第三場次(8/5 至 8/26)提升游泳教練能力課程 ☐第四場次南區(5/15 及 5/22)提升游泳教練能力課程 ☐第二及第三場次都參加		
參加對象 (請勾選)	☐ 學校體育教師 ☐ 學校教職員工 ☐ 協同游泳教學師資 ☐ 學生家長志工 ☐ 學校退休教師 ☐ 游泳喜愛人士		
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. 活動過程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. 辦理日期：4/26 及 5/3、4/29 至 5/10、8/5 至 8/30。 第一場次在 4/26 及 5/3 辦理基本游泳能力指標暨檢核課程。 第二場次在 4/29 至 5/10 提升辦理游泳教學能力課程 第三場次在 8/5 至 8/26 提升游泳教練能力課程 第四場次在 5/15 及 5/22 提升游泳教練能力課程 4. 辦理時間： 第一場次：天數/每天時數：2 梯次/每場 4 小時。		

第二場次：次數/每天時數：6 天/每天 2 小時。
第三場次：天數/每天時數：16 天/每天 2 小時。
第四場次(南區)：天數/每天時數：2 天/每天 4 小時。

5. 辦理地點：中華國小游泳池

6. 報名日期：

第一場次：即日起至 113 年 4 月 25 日(星期四)中午 12 時止。

第二、三場次：即日起至 113 年 4 月 26 日(星期五)中午 12 時止。

新增第三、四場次：即日起至 113 年 5 月 14 日(星期二)中午 12 時止。

7. 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。

第一場次報名網址：<https://forms.gle/G7ghVNoQyaD2T93c6>

第二、三場次報名網址：<https://forms.gle/R2RziYUZydNkQdoB6>

新增第三、四場次報名網址：

<https://forms.gle/aHQBd5xY3avF81Ja9>

8. 聯絡人：曾煥堯教練 0928-594460