

## 新竹縣114年度國民中小學游泳與自救能力師資培訓計畫

### 一、 依據：

- (一) 教育部補助推動學校游泳及水域運動實施要點。
- (二) 教育部補助推動學校體育運動發展經費原則。
- (三) 新竹縣政府114年05月05日教育局公告編號98841辦理

### 二、 辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部體育署
- (二) 主辦單位：新竹縣政府
- (三) 承辦單位：新竹縣立橫山國民中學

### 三、 研習目標：

- (一) 提昇新竹縣中小學游泳師資教學知能，落實推動學校游泳教學。
- (二) 強化自救及救生能力，以便應用於實際游泳教學。

### 四、 師資培訓參加對象及人數：

- (一) 參加對象：本縣國民中小學之教師或對游泳教學有興趣之一般民眾。
- (二) 預計參加人數：15人。

### 五、 課程內容：

- (一) 研習地點：新竹縣橫山國中游泳池(本校游泳池有裝設遮陽網)。
- (二) 辦理時間： 114年7月10日(四)至114年7月11日(五)。
- (三) 課程表：

| 新竹縣114年游泳師資培訓課程表      地點：橫山國中游泳池<br>新竹縣橫山鄉中豐路二段415號 |                   |                   |
|-----------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| 日期                                                  | 7/10(四)           | 7/11(五)           |
| 講師                                                  | 陳昭憲               | 施秉宏               |
| 8:30—8:50                                           | 報到                | 報到                |
| 8:50—9:00                                           | 開幕致詞              | 暖身活動              |
| 9:10—10:00                                          | 水上安全<br>自救與求生     | 游泳安全守則            |
| 10:10—11:00                                         | 蛙泳教學<br>動作解析      | 捷泳教學<br>動作解析      |
| 11:10—12:00                                         | 游泳能力<br>自救能力      | 游泳能力<br>自救能力      |
| 12:00—13:00                                         | 午餐                |                   |
| 13:00—13:50                                         | 熱身活動              | 熱身活動              |
|                                                     | 蛙式教學<br>初學者及常見錯誤  | 捷式教學<br>初學者及常見錯誤  |
| 14:00—14:50                                         | 蛙式教學<br>手腳連動及進階蛙泳 | 捷式教學<br>手腳連動及進階捷泳 |
| 15:00—15:50                                         | 綜合練習              | 綜合練習              |

- 六、 研習時數核發：全程參與者核發12小時研習時數。請於7/8(二)前上全國教師在職進修網報名，研習代碼 5069910
- 七、 參加人員及工作人員請核予公（差）假登記。
- 八、 本項研習辦理完後，各單位有功人員依權責敘獎。
- 九、 本計畫陳請縣府核定後實施。
- 十、 其他注意事項：
- （一）請自行攜帶個人泳具（泳帽、泳鏡、泳衣褲）。
- （二）身體不適者請勿下水游泳，如研習當中突感不適，請務必立即告知鄰近研習員、講座助教及救生員。