

新北市 109 年度中小學  
游泳與自救能力師資培訓  
研習手冊



主辦單位：新北市政府教育局

承辦單位：新北市永和區秀朗國小

協辦單位：淡江大學

# 新北市 109 年度中小學游泳與自救能力師資培訓研習計畫

## 一、依據：

- (一)新北市政府教育局 108 年 12 月 13 日新北教體衛字第 1082316026 號函。
- (二)新北市 109 年度提升學生游泳與自救能力整體方案。

## 二、目的：

- (一)鼓勵教師參與游泳與自救能力教學，提升游泳教學成效。
- (二)提高非游泳專長教師游泳技能、動作及技巧認知。
- (三)提高教師在游泳與自救能力教學的專業素養及教學現場應變之能力。
- (四)普及國人游泳自救教學能力，降低溺水意外發生率。

## 三、辦理單位：

- (一)指導單位：教育部體育署
- (二)主辦單位：新北市政府教育局
- (三)承辦單位：新北市永和區秀朗國民小學
- (四)協辦單位：淡江大學

## 四、辦理日期、地點：

- (一)辦理日期：109 年 10 月 21 日(星期三)至 10 月 23 日(星期五)，共計 3 天。
- (二)辦理地點：淡江大學紹謨紀念游泳館(新北市淡水區英專路 151 號)。

## 五、參加人數及對象：

- (一)各校擔任游泳教學師資，單場次 50 人為上限(依報名先後順序為準)。
- (二)學校班級數 60 班指派 1 名參加；60 班以上指派 2 名參加，國、高中不在此限。

## 六、報名方式：

- (一)由各校薦派(本研習有水上操作課程，各校薦派請確認可下水操作)，即日起逕上校務行政系統報名。
- (二)本項研習免收報名費，全程參與者核發研習時數證明。
- (三)欲辦「中華民國水上救生協會核發**丙級游泳教練證**」者須完成下列程序：
  1. 完成線上課程(<https://reurl.cc/odVn31>)【運動營養與禁藥、運動傷害與防護、泳池安全與衛生】。
  2. 通過學術科考核(各項成績均達 75 分以上)。

3. 需繳交 2 吋半身照片一張。

4. 需另自行支付中華民國水上救生協會辦證費用 600 元。

七、活動內容：如附件一。

八、注意事項：

(一) 全程參加者，登錄 21 小時研習時數，並頒給研習證書。

(二) 為響應環保，請參加學員自行攜帶杯具等。

(三) 因課程需要，請參加學員自行攜帶泳具（泳衣、泳帽、蛙鏡、毛巾及個人清洗用具，禦寒衣物等）。

(四) 若有任何疑義，請洽：

1. 秀朗國小學務處周宗翰組長，電話：2942-0451 分機 5203。

2. 淡江大學體育教學與活動組陳文和老師，電話：2921-5656 分機 3108。

(五) 研習當日工作人員及參加人員，以公假登記出席，具教師身分者課務排代。

(六) 依據新北教體衛字第 1062186973 號函-「新北市 106 年度提升學生游泳與自救能力整體方案及子計畫第 3 季檢討會決議」，未全程下水實作學員僅核予部分時數，不核頒研習證書，以達實務操作學習之目的。

九、獎勵：活動辦理有功人員，依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」第 7 條第 1 項第 5 款第 5 目敘予嘉獎 1 次及依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」第 6 條第 1 項第 5 款之第 10 目予以敘獎，敘獎額度及人數依「新北市政府所屬各級學校辦理教師敘獎處理原則」附表第 2 項第 2 款，工作人員嘉獎 1 次以 5 人為限，含主辦 1 人嘉獎 2 次。

十、本計畫奉核可後實施，修正時亦同。

# 新北市 109 年度中小學游泳與自救能力師資培訓研習課程表

地點：淡江大學紹謨紀念游泳館（新北市淡水區英專路 151 號）

日期	時間	課程名稱	講師	授課地點
10/21(三) (5 小時)		運動營養與禁藥	陳亭亭	線上課程
		泳池安全與衛生	陳守謙	
		運動傷害與防護	鴻宗穎	
10/22(四) (8 小時)	8:00-8:10	報到與說明	行政組	游泳池
	8:10-9:00	游泳能力測驗	黃谷臣	游泳池
	09:10-12:00	蛙泳、蝶泳教學法、水中實作	陳瑞辰	游泳池
	12:00-13:00	午餐		
	13:10-15:00	游泳的運動科學	謝伸裕	N203 教室
	15:10-16:00	游泳規則研討	黃冠華	游泳池
	16:10-17:00	性別平等教育	黃文智	N203 教室
10/23(五) (8 小時)	08:10-12:00	捷泳、仰泳教學法、水中實作	馬軍榮	游泳池
	12:00-13:00	午餐		
	13:10-15:00	1. 如何成為成功的游泳教練 2. 樂趣游泳教學實例演練	姜茂勝	游泳池
	15:10-16:00	學科測驗	陳文和	N203 教室
	16:10-17:00	綜合討論	陳逸政	
備註	1. 未能全程參與者僅核發研習時數證明，全程參與且通過考試並符合各項研習規定，頒丙級游泳教練證書。 2. 部分課程需在游泳池實施，請學員自備泳裝及泳具。 3. 游泳能力測驗具備合格救生員證者可免測試但需參加結訓術科測驗。 4. 術科測驗項目：(1)100 公尺四式（捷式、仰式、蛙式、蝶式各 25 公尺）。(2)水母漂 3 分鐘。(3)踩水 5 分鐘。 5. 課程表為暫定課表，如有異動請以研習會當日公告課程為主。			