

# 新北市115年度中小學游泳與自救能力師資培訓研習計畫

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 申請單位                                                                                       | 新北市政府教育局                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 主/協<br>/承辦單位                                                                               | 主辦單位：新北市政府教育局<br>承辦單位：新北市永和區秀朗國民小學<br>協辦單位：新北市游泳委員會                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 是否向參加人員收費(請勾選) <input checked="" type="checkbox"/> 否、 <input type="checkbox"/> 是，預計每人收費：0元 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 參與對象<br>及人數                                                                                | 1、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)。<br>2、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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 辦理日期<br>、場次<br>、時數<br>及地點                                                                  | 1、辦理日期： <u>115年10月16日~10月18日</u><br>2、預計辦理場次： <u>1</u> 場次<br>3、每場次辦理天數： <u>3</u> 天<br>4、每天授課時數： <u>7</u> 小時<br>5、辦理地點：秀朗國小大辦公室、秀朗國小吉春游泳池<br>(234新北市永和區得和路202號)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 師資(含學經歷及專長)                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 周美惠<br>老師                                                                                  | <p>1. 講授課程：游泳教學概論</p> <p>2. 現職：<br/>國際游泳總會(FINA)游泳裁判<br/>中華民國游泳協會常務理事<br/>中華民國游泳協會裁判委員<br/>中華民國游泳協會選訓輔委員<br/>中華民國游泳協會國家級游泳教練<br/>中華民國游泳協會國家級游泳裁判<br/>台北市新生國小游泳隊總教練</p> <p>3. 學歷：國立台灣師範大學</p> <p>4. 經歷：<br/>第一二屆亞洲游泳分齡錦標賽國家代表隊女子教練<br/>歐洲國際游泳分齡賽國家代表隊女子教練<br/>教育部奉派日本體育教育考察代表<br/>教育部奉派韓國國家集訓營考察代表<br/>美國印第安納大學游泳訓練法研習<br/>日本九州大學游泳教學法研習<br/>中華民國大專院校體育總會游泳委員會委員<br/>第九屆世界游泳總會國際游泳規則研討會代表<br/>2009年臺北聽障奧運游泳技術委員兼賽務經理<br/>國立台灣師範大學游泳代表隊教練<br/>國立臺灣海洋大學游泳隊教練<br/>台北市南門國中游泳代表隊教練</p> |

| 師資(含學經歷及專長) |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 劉燕萍<br>老師   | <p>1. 講授課程：以游泳運動促進正向少年發展</p> <p>2. 現職：輔仁大學社會工作學系助理教授</p> <p>3. 學歷：臺灣大學社會工作學系博士</p> <p>4. 經歷：<br/>實踐大學社會工作學系助理教授<br/>台北市政府社會局社會工作科<br/>新北市政府教育局學校社會工作專業人員<br/>新北市少年輔導委員會輔導員</p>                                                                                                           |
| 黃揚名<br>老師   | <p>1. 講授課程：如何做心理調適</p> <p>2. 現職：輔大心理系副教授</p> <p>3. 學歷：英國約克大學心理學博士</p> <p>4. 經歷：<br/>輔大心理系助理教授<br/>美國印第安那大學博士後研究員</p>                                                                                                                                                                     |
| 茆滢欣<br>老師   | <p>1. 講授課程：泳池課程</p> <p>2. 現職：臺北市體育總會游泳協會理事/長天主教輔仁大學兼任體育教師/臺灣警察專科學校兼任游泳體育教官/中央警察大學兼任游泳體育教官</p> <p>3. 學歷：國立體育學院教練研究所運動訓練組畢業</p> <p>4. 經歷：<br/>健美游泳俱樂部健身部門組長<br/>水世界運動俱樂部水療館管理組長<br/>太陽運動俱樂部體育部(總教練)<br/>頂尖運動行銷股份有限公司體育部(總教練)<br/>臺北市體育總會游泳委員會總幹事<br/>臺北市體育總會游泳協會執行長<br/>臺北市體育總會游泳協會理事長</p> |
| 張耘齊<br>老師   | <p>1. 講授課程：游泳常見傷害預防及急性傷害處理原則，針對專項運動按摩實務操作</p> <p>2. 現職：輔仁大學體育學系助理教授</p> <p>3. 學歷：國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系博士</p> <p>4. 經歷：<br/>世界大學運動會隨隊醫療團物理治療師<br/>世界大學棒球錦標賽醫療組組長<br/>亞足聯及企業甲組聯賽航源足球隊物理治療師<br/>新北富邦城市U18棒球邀請賽防護組組長<br/>全國運動會新北市代表隨隊防護顧問</p>                                                  |
| 蔡春美<br>教授   | <p>1. 講授課程：如何與青少年進行一致性溝通</p> <p>2. 現職：輔仁大學心理系副教授</p> <p>3. 學歷：臺灣師範大學衛生教育系博士</p> <p>4. 經歷：<br/>輔仁大學心理系助理教授<br/>台北大學社會工作系兼任助理教授<br/>華人伴侶與家族治療協會秘書長</p>                                                                                                                                     |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程內容<br>(檢附課程表)                                         | 如附件1                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 工作編組與進度<br>(含預計完成<br>期程甘特圖)                             | <p>(一)工作編組：</p> <p>1、教育局：<br/>召集人－教育局副局長<br/>主辦單位－衛環科<br/>業務內容－課程研習規劃與策辦、游泳教學師資資料庫建立</p> <p>2、承辦單位：秀朗國小</p> <p>3、協辦單位：新北市游泳委員會</p> <p>(二)工作進度及預計期程甘特圖：如附件2</p>                                                                                                                                 |
| 師資培訓<br>安全配套措施                                          | <p>1、每場次依據教育部體育署「游泳池管理規範」配置足額救生員(3人)。</p> <p>2、以教學池優先，確保全程教學之安全。</p> <p>3、教學現場除授課師資具備救生員及實務教學經驗外，教學現場支援救生員確保教學活動安全無虞。</p>                                                                                                                                                                      |
| 水域活動安全<br>納入所轄學校<br>教師進修課程<br>情形                        | <p>1、將水域活動安全議題，如危險水域、從事水域活動應有的認知及作法等融入課程研習。</p> <p>2、從事各項水域活動，建立首重安全第一觀念，並確實穿戴救生衣及岸上警戒措施。</p>                                                                                                                                                                                                  |
| 水域活動安全<br>、游泳與自救<br>能力教學納入<br>所轄學校任教<br>體育課教師進修<br>課程情形 | <p>1、協請消防局辦理水域活動安全教育宣導，指導學生預防戲水意外事件之發生，且辦理水域活動應規劃完善之相關安全配套措施，並加強行前教育。</p> <p>2、利用相關集會或書面資料等方式，向家長宣導水域活動安全之重要性及相關注意事項。</p> <p>3、將水中自救知識及技能(水母漂、十字漂、仰漂等)列入體育課程。</p> <p>4、確實建立校園緊急事件處理流程，另設有游泳池之學校，訂定游泳池意外事故處理流程，並公布於游泳池明顯處。</p>                                                                  |
| 進行成效<br>追蹤方式                                            | <p>1、國小學生能換氣，一次游完15公尺，同時應具備水中自救知能(如水母漂、仰漂、浮具漂浮)，即符合「全國中小學游泳與自救能力基本指標」第2級資格；國中學生能換氣，一次游完25公尺，同時應具備水中自救知能(如水母飄、仰漂)，即符合「全國中小學游泳與自救能力基本指標」第3級資格；高中職學生能換氣並以仰、蛙、蝶、捷任選一式，一次游完50公尺，同時應具備水中自救知能(如立泳、仰漂)，即符合「全國中小學游泳與自救能力基本指標」第4級資格。</p> <p>2、受本局補助辦理游泳教學之學校，應配合辦理游泳與自救能力檢測，有游泳池學校應屆畢業班學生通過率應達60%以上。</p> |

|               |           |                                                                                                                                 |    |               |
|---------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------|
| 績效指標<br>及預期成果 |           | 提升各校游泳與自救能力教學成效，提升學生游泳與自救能力。                                                                                                    |    |               |
| 計畫特色<br>及其他   |           | 1、頒發丙級游泳教練證書給全程參與且通過考試並符合各項研習規定者。<br>2、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。<br>3、培育本市游泳與自救能力教學師資，促進經驗交流，提升教學成效。<br>4、建立本市游泳教師師資人力資料庫。 |    |               |
| 填表人<br>資料     | 單位及<br>職稱 | 教育局衛生保健<br>及環境教育科科員                                                                                                             | 姓名 | 游琮文           |
|               | 電話        | (02)2960-3456分機2783                                                                                                             | 傳真 | (02)2969-0187 |
|               | Email     | AC0679@ntpc.gov.tw                                                                                                              |    |               |

「新北市115年度中小學游泳與自救能力師資培訓研習」課程表

| 日期                    | 時間          | 課程名稱                                                                   | 講師    | 授課地點                                                                                            |
|-----------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/16<br>(五)<br>(7小時) | 07:30-08:00 | 報到與說明                                                                  | 行政組   | 線上授課<br><a href="https://meet.google.com/zno-ctkp-ynb">https://meet.google.com/zno-ctkp-ynb</a> |
|                       | 08:00-09:00 | 游泳教學概論                                                                 | 周美惠老師 |                                                                                                 |
|                       | 09:00-12:00 | 1. 青少年次文化與發展<br>2. 以游泳運動促進正向少年發展<br>*正向能力的建立與發展<br>*教練與家長的角色           | 劉燕萍老師 |                                                                                                 |
|                       | 12:00-13:00 | 午餐                                                                     |       |                                                                                                 |
|                       | 13:00-16:00 | 1. 如何做心理調適？<br>(壓力、挫折的面對)<br>2. 有效的目標設定與進度管理<br>3. 從認識 Z 世代的樣態，到陪伴他們成長 | 黃揚名老師 | 線上授課<br><a href="https://meet.google.com/zno-ctkp-ynb">https://meet.google.com/zno-ctkp-ynb</a> |
| 10/17<br>(六)<br>(7小時) | 07:30-08:00 | 報到與說明                                                                  | 行政組   | 吉春游泳池                                                                                           |
|                       | 08:00-12:00 | 1. 游泳能力測驗<br>2. 游泳教學課程介紹<br>3. 游泳教學環境安全<br>4. 游泳教具介紹及使用                | 茆滢欣老師 |                                                                                                 |
|                       | 12:00-13:00 | 午餐                                                                     |       | 大辦公室                                                                                            |
|                       | 13:00-16:00 | 1. 游泳常見傷害預防<br>2. 傷害預防及急性傷害處理原則<br>3. 針對專項運動按摩實務操作                     | 張耘齊老師 |                                                                                                 |
| 10/18<br>(日)<br>(7小時) | 07:30-08:00 | 報到與說明                                                                  | 行政組   | 吉春游泳池                                                                                           |
|                       | 08:00-12:00 | 1. 游泳四式基礎教學<br>2. 游泳四式基礎教學經驗分享<br>3. 游泳教學課程操作<br>4. 游泳教學 Q&A           | 茆滢欣老師 |                                                                                                 |
|                       | 12:00-13:00 | 午餐                                                                     |       | 大辦公室                                                                                            |
|                       | 13:00-16:00 | 1. 如何與青少年進行一致性溝通<br>2. 學生輔導諮商概論                                        | 蔡春美老師 | 大辦公室                                                                                            |
|                       | 16:00-16:30 | 學科測驗                                                                   | 行政組   |                                                                                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 備註 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一天研習（10/16）採線上課程，Google Meet 連結：<br/><a href="https://meet.google.com/zno-ctkp-ynb">https://meet.google.com/zno-ctkp-ynb</a></li> <li>2. 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。</li> <li>3. 部分課程需在游泳池實施，請學員自備泳裝及泳具。</li> <li>4. 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。</li> <li>5. 術科測驗項目：100公尺四式（捷式、仰式、蛙式、蝶式各25公尺）。</li> <li>6. 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。</li> <li>7. 因空間有限，校園內不開放停車。有相關需求的學員請至秀朗國小地下停車場或合法停車格停車，建議善用大眾運輸系統。</li> </ol> |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# 秀朗國小各區域配置圖

民權路 1 巷

