

屏東縣崇蘭國民小學九十九學年度游泳教學實施計畫

- 一、依據：屏府教體字第 0940136357 號函辦理。
- 二、目的：落實健康台灣年，營造健康校園，呼應教育部推動「海洋台灣」、「海洋立國」政策，已達成教育施政主軸，提升學生游泳能力。
- 三、實施對象：本校五、六年級學生。
- 四、實施方式：
 - (一) 協調與屏東市立活水養生游泳池合作教學，以分組方式進行教學。
 - (二) 每班每學期至少應排定 8 小時游泳教學課程，每次以 2 小時為原則。
 - (三) 各班級導師自行彈性調整課程後，逕向教學組核備。
 - (四) 除救生員及教練外，各班級帶隊老師務必於池邊加強監視池中安全。
 - (五) 學生身體狀況若有不適，以安全考量評估是否下水。
- 五、師資與救生員：由市立活水游泳池提供合格救生員及教練。
- 六、費用：包含入場券及教練、救生員費、車資，上課學生每學期每人每次須負擔 120 元，四次課程合計 480 元，於註冊時一併繳交。
- 七、附則：
 - (一) 領有市公所開立之低收入戶證明者免繳所有費用。
 - (二) 因病或身體特殊情況無法下水者，退入場券一張。
- 八、課程安排：

時間	課程內容安排
預備 20分鐘	1. 更換泳衣、水中安全及相關規定說明 2. 熱身操 3. 伸展操

<p>動作教學與說明 20分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水中行走、水中前進跳躍、閉氣練習、水母漂。 2. 韻律呼吸、水中站立、蹬地漂浮、蹬牆漂浮。 3. 捷泳打腿要領說明、坐姿打腿、俯臥打腿、肘撐起打腿。 4. 徒手打腿、握浮板打腿。 5. 原地側轉換氣、單手握浮板打腿換氣、陸上划手。 6. 原地水中划手、行進水中划手、閉氣交叉划手、一次划手六次打腿。 7. 原地單臂划手換氣、原地前交叉划手換氣 8. 徒手單臂換氣六次打腿、前交叉划手換氣六次打腿 9. 打腿練習、划手練習
<p>動作練習與指導 40分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 適應水性 2. 捷泳打腿動作要領 3. 打腿動作練習 4. 打腿與換氣練習 5. 捷泳直臂划手 6. 划手與換氣配合 7. 划手、打腿與換氣配合 8. 聯合動作練習
<p>動作複習與評量 20分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動作複習 2. 簡易評量 3. 水中安全教育 4. 趣味競賽
<p>結束 20分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結束練習 2. 更換衣物

八、預期目標：國小畢業前，能游 15 公尺以上。

九、獎懲：配合推展游泳教學，績效卓著，班級人數 80% 以上達到預期目標者，該班級導師報請縣府核予敘獎。

十、本計畫經校長核准後實施。

承辦人：周志榮

教務主任：賴維振

校長：黃坤永

學務主任：李淑美