**高雄市102年度游泳與自救能力師資培訓營實施計畫**

1. 依據：高雄市政府教育局102年7月18日高市教健字第 10234549300 號102年度雄市游泳與自救能力師資培訓計畫函辦理。
2. 目的：
3. 配合「海洋首都」施政政策，提升本市市民及學生游泳基本能力。
4. 增強游泳師資人力，落實游泳教學與提升水中自救能力及相關知識。
5. 辦理單位：
   1. 主辦單位：高雄市政府教育局
   2. 承辦單位：高雄市立梓官國中
6. 參加對象：
   1. 北高雄區各高中職、國中小學請務必派一員報名參加。
   2. 本區各國中小學體育相關科系畢業之體育專業專長教師包含：

(一) 101-102學年度任教體育課之非體育專業專長教師。

(二)因學校課務安排，需要導師（非體育相關科系畢業）教授體育課者。

(三)任教體育課之非體育專業專長教師。

* 1. 學校實施游泳教學之體育教師。
  2. 學校游泳學會率低於50％之學校教師。
  3. 其他擔任游泳教學或對游泳教學有興趣之中小學教師。
  4. 課程內容有安排下水實際操作，請參加培訓營人員務必攜帶游泳裝備，

伍、活動地點：高雄市立梓官國中游泳池及永安海訓場。

陸、活動日期：102年9月24、25日（星期二、三）兩天24日08:00-17:00，25日08:00-12：00共12小時。

柒、報名辦法：

一、報名日期：自即日起至102年9月17日（星期二）下午16：00止。

二、報名方式：請參加教師逕上「全國教師在職進修資訊網」

（http://inservice.edu.tw）登入即可或至梓官國中學校首頁下載報名，。

1.參加人數：為60人。

2.報到時間：活動當日上午0800-0820至梓官國中報到並參加研習活動，不再另行通知。

3.敬請 鈞局准予研習當日活動工作人員及參加研習老師公假2天，並得可核支派代課，全程參與核發研習時數12小時。

捌、活動流程:詳如附件1。

玖、活動經費：由教育局相關經費支付。

拾、相關敘獎依「高雄市各級學校及幼稚園教職員工獎懲標準補充規定」，核予相關人員敘獎以資鼓勵。校長獎勵部分報局發布辦理。

拾壹、本計畫經相關會議研議後，報請 教育局核可後實施，修正時亦同。

**高雄市102年度游泳與自救能力師資培訓營活動流程表**

活動日期：102年9月24-25日(星期二、三)

第一天9/24(星期二)0800-1730活動流程

預期達成目標：

1.了解危險水域之形成；

2.學會自救、游泳四式之要領，及安全的救生實務。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 主持人 | 活動場地 |
| 0820-0840 | 報到 | 陳主任敬典 | 視聽教室 |
| 0840-0900 | 主席致詞  課程及環境介紹 | 教育局代表  葉校長偉娟 |
| 0900-1000 | 開放性危險水域分析介紹  蛙泳要領介紹 | 中華民國水中運動協會授課教練 |
| 1000-1010 | 休息 | 王組長順富 |
| 1010-1210 | 捷泳、蝶泳、仰泳要領介紹 | 中華民國水中運動協會授課教練 |
| 1210-1300 | 午餐時間 | 王組長順富 | 視聽教室 |
| 1300-1400 | 1.自救法  (踩水、水母漂、仰漂、韻律呼吸、抽筋處理)  2.求生法  (著衣游泳、水中脫衣、浮具製作、藉物漂浮) | 中華民國水中運動協會授課教練 | 游泳池  (請自備長袖衣褲) |
| 1400-1500 | 蛙泳、捷泳、蝶泳、仰泳四式教學 | 游泳池 |
| 1500-1510 | 休息 | 王組長順富 |
| 1510-1710 | 1.岸上救生  2.協力救生  3.游泳四式複習 | 中華民國水中運動協會授課教練 |
| 1710 | 賦歸 | 王組長順富 |  |

活動日期：102年9月24-25日(星期二、三)

第二天9/25(星期三)0800-1600活動流程

預期達成目標：

在水深不著底之水域，進行游泳、自救、救溺之體驗，期使人人了解不諳水性者，在開放性水域活動之危險及自救之重要；並學會救溺實務要領。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 活動內容 | 主持人 | 備註 |
| 0800-0820 | 報到(報到後帶往永安海訓場) | 陳主任敬典  王順富組長  教練團 | 梓官國中  大門口 |
| 0830-0850 | 提領安全裝具、換裝  課程簡報、分組 | 中華民國水中運動協會 | 永安海訓場 |
| 0850-0900 | 熱身 | 中華民國水中運動協會授課教練 | 永安海訓場 |
| 0900-1000 | 1.著救生衣沿繩索體驗開放性  水域海浪、海流實務  2.開放性水域游泳實務 | 中華民國水中運動協會授課教練 | 永安海訓場 |
| 1000-1010 | 休息 | 王順富組長 |  |
| 1010-1110 | 1.開放性水域自救實務(踩水、水母漂、仰漂、浮具製作)  2.游泳與自救結合體驗實務 | 中華民國水中運動協會授課教練 | 永安海訓場  (自備長袖衣褲) |
| 1110-1210 | 基本救生實務(拋繩袋救生) | 中華民國水中運動協會授課教練 | 永安海訓場 |
| 1200-1300 | 午餐休息 | 王順富組長 | 永安海訓場 |
| 1300-1400 | 協力救生實務 | 中華民國水中運動協會授課教練 | 永安海訓場 |
| 1400-1500 | 水上摩托車、IRB救生體驗 | 中華民國水中運動協會授課教練 | 永安海訓場 |
| 1500-1510 | 換裝、休息 | 王順富組長 |  |
| 1510-1610 | 綜合座談 | 葉校長偉娟  中華民國水中運動協會授課教練 | 永安海訓場 |
| 1610~ | 賦歸 |  |  |

**高雄市102年度游泳與自救能力師資培訓營報名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性別 |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 最高  學歷 |  | | | 身分証字號 |  |
| 現職單位 |  | | | 職稱 |  |
| 通訊  處 |  | | | 聯絡電話 |  |
| E-mail |  | | | | |
| 備註 | ＊參加人員情自備茶杯  ＊請攜帶泳具 | | | | |
| 膳食 | □荤食 □素食 | | | | |