

能仁家商 108 學年度第一學期游泳教學課程實施計畫

壹、計畫依據：

- 一、依據教育部提昇學生游泳能力中長程計畫辦理。
- 二、依據本校課程發展委員會決議案。
- 三、依據本校體育課程計畫辦理。

貳、課程理念：

游泳是教育部及縣府極力推廣的課程，本校也把游泳作為學校特色之一。本課程目的不在於訓練學生如何成為一位游泳健將，而是培養每位學生具備游泳的基本能力，希望藉由此課程推廣游泳課程，期許學生具有正確的水上安全知識及基本的游泳技能。

參、現況分析：

本校位處於烏來聯外的位置，所處碧潭的近處，學生與水的關係相當的親近，然學生游泳能力習得皆由親屬教導之，且水域安全及自救觀念相當薄弱，實有進行正常化游泳教學之必要性。目前本校未設建游泳池，且本校缺乏有游泳專長及教學經驗的師資，為了使游泳教學能順利推行，學校結合民間資源，聘請大新店的游泳教練擔任本校游泳教學的教練，期能提昇本校學生的游泳及具備水中自救之能力。

肆、課程目標：

- 一、積極推展學校游泳教學，推廣水上安全活動教育。
- 二、使學生具有水上自救基本知能，提昇學生游泳能力。
- 三、使本校一二年級學生至少具備游泳 25 公尺的基本技能。

伍、實施時程及對象：

- 一、實施對象：本校一二年級學生。
- 二、實施時程與次數：108 學年度上下學期。每學期實施 4 次每次兩節課。
(依各班體育課時間實施) 附件一

陸、實施地點：

新北市大新店游泳池(新北市 新店區 環河路 112-1 號)

查詢電話：(02) 29133840



柒、實施原則：

一、行政層面：

各處室合作分工負責，相互協調以落實游泳教學計畫。

二、教學層面：

聘請專業合格游泳教練，教導學生正確游泳技能。

三、績效層面：

定期檢測學生學習成效，隨時評估教學情形以提高教學品質。

捌、師資

聘請大新店教練群(附件一)

玖、辦法：

一、辦理期間，考量能掌握學生最佳學習狀況，選定一年級施行之。

二、按體育課表排定各班上課時間，每學期每人需上四次課。

三、實施對象：一、二年級共計 23 班。

四、每人收費標準 75 元（含門票、教練費、保險費）。由各班總務股長收費，按實際應到課人數直接支付給游泳池。車資 1500 元由班級每次收齊後依次自行繳交司機先生。

五、事假、公假、例假、喪假，如未能依排定時間參與教學課程，則請持門票利用假日課程實施期間因故請假者，由游泳池發給游泳補課券，請家長自行陪同補課。自行補課，將票根繳交體育任課教師，作為評量成績之依據。免術科同學則應書寫相關水域資料心得報告一篇 600 字（使用作文稿紙）。康樂股長收齊後，繳交體育任課教師，作為評量成績之依據。

六、游泳教學評量，游泳教練執行之。課程結束後，併入體育成績計算之。
（考核表如附件）

七、因病假、女同學身體不適請攜帶課本至游泳池複習。

八、因身體特殊疾病不適合游泳課程者請具醫生證明 10/15 日前至體育組辦理免修證明。

拾、交通：

請各班任課老師與各班級搭車前往



拾壹、注意事項：

- 一、游泳教學活動前,應切實通知家長。
- 二、游泳教學活動前,帶隊教師應調查學生身體狀況,身體不適學生勿下水練習,並向全體學生說明場地狀況及安全。
- 三、教學行進中除教師與教練外,應有救生員一人以上在場。
- 四、游泳教學前後,應隨時掌握學生動態,注意防患未然。

拾貳、預期效益：

- 一、能達到教育部之標準,會游泳之學生比例提昇 15%。
- 二、提昇學生游泳能力及自救能力。
- 三、提昇學生健康品質並將游泳作為休閒活動及終身運動之比率提高。

拾參、課程內容與規劃：

初級游泳教學課程概要				
教育部規範游泳能力指標：水中閉氣十五秒				
階段	時程	課程主題	課程內容	複習課程
一	2	游泳教學課程安全教育宣導	1.泳池安全注意事項 2.游泳課程注意事務 3.泳姿解說	測驗分組
二	2	熟悉水性	1.水中行走、扶牆螃蟹走路 2.坐姿上下岸解說練習 1.水中閉氣練習〈10秒、15秒〉	水中行走練習
三	2	韻律呼吸	1.岸上口吸鼻吐練習 2.水中節奏式呼吸練習〈10下、20下〉 3.水中吐氣練習〈10秒、15秒、20秒〉	水中閉氣練習 韻律呼吸
四	2	測驗	1.水中行走 15 公尺 2.閉氣 10 秒 3.韻律呼吸 15 下	本學期授課 內容分組



五	2	漂浮	1.扶牆漂浮 2.持浮具漂浮 3.蹬牆漂浮 4.蹬地漂浮	上學期授課內容 持浮具漂浮
六	2	基礎打水	1.岸上打水分解動作講解練習 2.坐姿打水練習 3.臥姿打水練習 4.扶牆打水練習	漂浮
七	2	水中遊戲	1.水中尋寶 2.水中傳球練習 3.水中行走接力	基礎打水
八	2	測驗	1.水中拾物 2.扶牆漂浮 3.蹬牆漂浮 4.扶牆打水	本學期授課內容

中級游泳教學課程概要

教育部規範游泳能力指標：韻律呼吸十下、水中拾物、水母漂二十秒

階段	時程	課程主題	課程內容	複習課程
一	2	游泳教學課程安全教育宣導	1.泳池安全注意事項 2.游泳課程注意事務 3.泳姿解說 4.閉氣 15 秒練習 5.韻律呼吸 20 下	測驗分組
二	2	漂浮	1.扶牆漂浮 2.持浮具漂浮 3.蹬牆漂浮 4.蹬地漂浮	韻律呼吸
三	2	基礎打水	1.岸上打水分解動作講解練習 2.坐姿打水練習 1.臥姿打水練習 2.扶牆打水練習	漂浮 坐姿打水
四	2	測驗	1.水中拾物 2.閉氣 15 秒 3.韻律呼吸 15 下 4.各式岸上打水	本學期授課內容測驗
五	2	打水前進	1.持浮板打水前進〈10 公尺、15 公尺〉 2.徒手打水前進〈15 公尺〉	上學期授課內容分組



六	2	水中自救課程	1.水母漂 20 秒與換氣練習 2.仰漂 20 秒練習 3.物援救生 4.抽筋自解	漂浮、基礎打水、打水前進
七	2	自由式划手練習	1.岸上划手分解動作解說練習 2.扶牆划手連續動作練習 3.水中行走划手連續動作練習	漂浮、基礎打水、打水前進、水母漂
八	2	測驗	1.水母漂 20 秒 2.仰漂 20 秒 3.持浮板打水前進 10 公尺 4.蹬牆漂浮 3 公尺 5.持浮板打水前進 15 公尺 6.徒手打水前進 6 公尺	本學期授課內容測驗

高級游泳教學課程概要				
教育部規範游泳能力指標：不限姿勢換氣前進二十五公尺				
階段	時程	課程主題	課程內容	複習課程
一	2	游泳教學課程安全教育宣導	1.泳池安全注意事項 2.游泳課程注意事務 3.泳姿解說 4.閉氣 15 秒練習 5.韻律呼吸 20 下 6.蹬牆漂浮 7.基礎打水	測驗分組
二	2	打水前進	1.持浮板打水前進〈10 公尺、15 公尺〉 2.徒手打水前進〈15 公尺〉	漂浮、基礎打水
三	2	水中自救課程	1.水母漂 30 秒與換氣練習 2.仰漂 30 秒練習 3.物援救生 4.抽筋自解 5.衣物漂浮自救解說練習	漂浮、基礎打水、打水前進 水中自救
四	2	測驗	1.水母漂 30 秒 2.蹬牆漂浮 4 公尺 3.持浮板打水前進 15 公尺 4.徒手打水前進 15 公尺	本學期授課內容測驗



五	2	自由式划手練習	1.岸上划手分解動作解說練習 2.扶牆划手連續動作練習 3.水中行走划手連續動作練習	上學期授課內容分組
六	2	自由式換氣練習	1.岸上分解動作講解練習 2.水中扶牆划手練習〈左划右換〉	漂浮、打水前進、划手練習
七	2	自由式	1.持浮板自由式單臂換氣前進練習〈15公尺、25公尺〉 2.徒手自由式單臂換氣前進練習〈15公尺、25公尺〉	
八	2	測驗	1.水母漂 20 秒 2.抽筋自解 3.仰漂 30 秒 3.徒手打水前進 15 公尺 4.自由式換氣 10 下 5.自由式 25 公尺	本學期授課內容測驗

拾肆、評量方式

- 一、認知評量：筆試測驗（含游泳及防溺水自救觀念）
- 二、技能評量：游泳能力分級認證（頒發證書）
- 三、情意評量：上課態度與裝備齊全

拾伍、經費來源：

泳池門票車費教練費由學生自費繳交

拾陸、經費概算：舉例說明

項目	單位	數量	單價	金額	備註
教練鐘點費	小時	1	15	15	
交通費	次	30 人	1500	50	平均分攤
門票	次	1	65	65	
合計				130 元	

*如果班級人數低於 20 人可協調併車前往

拾伍、本計畫經課程發展委員會審議通過後經校長核示後實施，修正亦同。



能仁家商 108 學年度第一學期游泳教學課程實施調查表

體育組 108 年 10 月 14 日

班級：_____ 全班人數：_____ 人 免修人數：_____ 人

教學實施前後測調查說明：

- 1、游泳教練於授課前調查『教學實施前』各項統計人數。
- 2、游泳教練於授課前調查『教學實施後』各項統計人數。
- 3、水中自救能力意指：
 - 1.可做水母漂與韻律呼吸 30 秒
 - 2.可做仰漂 30 秒
 - 3.可做物援救生
 - 4.抽筋自解
 - 5.衣物漂浮自救解說

一、教學實施前概況：

- 1.親水能力：差_____ 人、可_____ 人、佳_____ 人合計：_____ 人
- 2.換氣：差_____ 人、可_____ 人、佳_____ 人合計：_____ 人
- 3.不可游 25 公尺：_____ 人、可游 25 公尺_____ 人
可游 50 公尺_____ 人、可游 100 公尺_____ 人合計：_____ 人
- 4.水中自救能力：差_____ 人、可_____ 人、佳_____ 人合計：_____ 人

二、教學實施後概況：

- 1.親水能力：差_____ 人、可_____ 人、佳_____ 人合計：_____ 人
- 2.換氣：差_____ 人、可_____ 人、佳_____ 人合計：_____ 人
- 3.不可游 25 公尺：_____ 人、可游 25 公尺_____ 人
可游 50 公尺_____ 人、可游 100 公尺_____ 人合計：_____ 人
- 4.水中自救能力：差_____ 人、可_____ 人、佳_____ 人合計：_____ 人

