

淡江大學 108 年區域游泳教學中心游泳師資培訓研習會實施計畫

一、宗旨：為提升游泳教練知能與技術水準，充實中小學游泳師資人力，擴大游泳教練來源，以普及游泳自救教學，降低國人溺水意外發生率。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：臺北市立大學、淡江大學、新北市政府

四、承辦單位：淡江大學體育事務處、中華民國水上救生協會

五、講習時間：108 年 11 月 01 至 11 月 03 日(星期五～日)共三日。

六、講習地點：淡江大學紹謨紀念游泳館(新北市淡水區英專路 151 號)

七、報名資格：

(一) 年滿 18 歲以上，高中或同等學歷以上，對游泳教學有熱誠者且具備基本游泳能力，捷、蛙式各 50 公尺者(游泳能力測驗)。

(二) 名額以 50 人為上限(依報名先後順序為準)。

八、報名時間：自即日起至 108 年 10 月 25 日止，逾期不予受理。

九、報名方式：

(一) 採網路報名：報名網址 <https://forms.gle/iqWtQTtmc2QuxVbF6>



(二) 報名費用：本項研習免收報名費。全程參與者核發研習時數證明，通過學術科考核(各項成績均達 75 分以上)欲辦證者，需另自行支付辦證費用 600 元，由中華民國水上救生協會核發丙級游泳教練證。

(三) 聯絡人：體育教學與活動組陳文和老師

TEL：02-26215656 分機 3108

FAX：02-26230985

E-mail：137540@mail.tku.edu.tw

十、附則：

(一) 參加學員請攜帶泳衣、泳帽、泳鏡、毛巾及個人清洗用具，禦寒衣物。

(二) 本研習會不提供住宿，住宿請學員自理。

區域游泳教學中心游泳師資培訓研習會預定課程表

講習地點：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	授課地點
11/01(五)	18:00-19:00	報到與說明	N203 教室
	19:10-20:00	*游泳能力測驗	游泳池
	20:10-21:00	性別平等教育	N203 教室
	21:10-22:00	游泳規則研討	
11/02(六)	08:00-08:50	運動禁藥	N203 教室
	09:00-09:50	泳池安全與衛生	
	10:10-11:00	如何教授初學者及樂趣化教學	
	11:10-12:00	運動科學理論	
	12:00-13:00	午餐	
	13:00-13:50	體能訓練法	
	14:00-14:50	*捷泳與水中自救教學法	游泳池
	15:10-16:00	*捷泳試教	
	16:10-17:00	*仰泳教學法	
	17:10-18:00	*仰泳試教	
11/03(日)	08:00-08:50	*蛙泳與水中自救教學法	游泳池
	09:00-09:50	*蛙泳試教	
	10:10-11:00	*蝶泳與中自救教學法	
	11:10-12:00	*蝶泳試教、術科測驗	
	12:00-13:00	午餐	N203 教室
	13:00-13:50	戰略與戰術	
	14:00-14:50	運動傷害與防護	
	15:10-16:00	運動營養學	
	16:10-17:00	學科測驗	
	17:10-18:00	綜合討論	
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.有*號課程在游泳池實施，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。		