

# 淡江大學 110 年度游泳師資培訓研習會實施計畫

- 一、依據：教育部體育署臺教體署學(二)字第 1100011156C 號函辦理。
- 二、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。另積極培訓適應體育游泳教練的師資，協助身心障礙人士積極參與學習，以達普及游泳運動之目的。
- 二、指導單位：教育部體育署
- 三、主辦單位：淡江大學學校財團法人淡江大學（以下稱淡江大學）
- 四、承辦單位：淡江大學體育事務處、中華民國水適能訓練協會
- 五、講習時間：110 年 6 月 28 至 30 日(星期一～三)共三日。
- 六、講習地點：淡江大學淡水校園紹謨紀念游泳館(新北市淡水區英專路 151 號)
- 七、報名資格：各校擔任游泳教學師資，或對游泳教學有熱誠之各縣市中小學教師，且具備基本游泳能力，捷、蛙式各 50 公尺者（游泳能力測驗）。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 110 年 6 月 18 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/4EzZcGQfx1GMh7rs6>，欲申請證照者，請於表單上另行上傳身分證正反面影本及兩吋個人證照相片。
  - (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，由中華民國水適能訓練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：02-26209504  
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。
  - (三)本校停車空間有限，請多搭乘大眾運輸工具前往本校。
  - (四)因應疫情防範，請參加人員全程配戴口罩、做好自身健康管理並配合研習地點相關防疫措施。如有身體不適、發燒或呼吸道症狀等，請主動聯繫本案聯絡人。

淡江大學 110 年度游泳師資培訓研習會課程表

日期	時 間	課 程 主 題
第 一 天  6/28	07:30~08:00	報到
	08:00~08:10	始業式
	08:10~09:00	游泳池之維護與安全管理
	09:10~10:00	游泳的運動科學
	10:10~12:00	游泳初級概論
	12:00~13:00	午餐
	13:00~15:00	運動營養與禁藥
	15:10~16:00	初級四式游泳教學
	16:10~17:00	初級四式游泳教學
第 二 天  6/29	08:10~09:00	游泳能力測驗
	09:10~10:00	教學課前與課後之準備事項
	10:10~11:00	樂趣游泳教學實例演練
	11:10~12:00	如何成為成功的游泳教練
	12:00~13:00	午餐
	13:00~14:00	運動傷害與防護
	14:10~15:00	性別平等教育
	15:10~16:00	游泳競賽規則及裁判法
	16:10~17:00	進階教學法及選手培訓概論
第 三 天  6/30	08:10~09:00	基礎動作教學法(泳池課程)
	09:10~10:00	適應體育之肢障者基礎教學法身障者水中復健教學法
	10:10~12:00	適應體育之視障、聽障者基礎教學法
	12:00~13:00	午餐
	13:00~15:00	術科演練與測驗 (泳池課程)
	15:10~16:00	學科測驗
	16:00~17:00	綜合討論