

**101 年雲林縣政府執行「打造運動島計畫」
之運動樂活島推廣專案之水域活動-口湖鄉游泳訓練班企劃書**

一、計畫依據：

(一) 本計畫依據雲林縣政府教體字第 1000412498 號函辦理。

二、計畫目的：

為提倡國小學童習游泳技能，培養帶著走的能力，並配合教育部推動「小學生游泳能力認證記錄表」，推廣游泳運動。此外，有效運用游泳池資源，加強學生游泳知能，養成學生正確休閒運動習慣。

三、主辦單位：行政院體委會、雲林縣政府

四、承辦單位：雲林縣崇文國小

五、協辦單位：北港鎮夏威夷游泳池

六、辦理期程：101 年 4 月 13 日到 101 年 5 月 23 日

每週五下午 13：30~15：30 辦理，共 7 週。

七、活動地點：北港鎮夏威夷游泳池。

八、執行計畫內容：

(一) 活動名稱：【活力泳健在崇文】游泳教學月游泳教學計畫

(二) 推展方向：

1. 實施方式：採協同教學方式，於 101 年 4 月初起（視氣溫狀況）為期 7 週，在五、六年級全面實施游泳教學。

①協同教學：由體育授課教師與招聘之專業游泳教練共同協同教學。

②教學時間：每次游泳課上課時間為二節（含交通往返及更衣沐浴及暖身時間），詳細時間如附件一。

③安全原則：學員於上課期間，為參加學員辦理醫療保險，保障學員參與活動之權益。

2. 教學重點：從認識水性、漂浮打水至捷式、仰式、蛙式、蝶式，依學生程度循序實施。

①基礎課程：悶氣、漂浮、韻律呼吸、打水。

②初級課程：漂浮腳打水、划水、手腳配合。

③進階課程：換氣、不限泳式游十五公尺。

3. 能力檢測：

①前測：於游泳教學前檢測以作為游泳教學課程編排之參考。

②後測：於每學年游泳教學結束後進行檢測。

③能力檢測結果請登記於學生游泳能力評量表。

(三) 參與人數：本校五、六、年級為主要參加對象，預計共 2 班 30 人參加

(四) 參與梯次： 共一梯次，活動時程為期七週。

(五) 活動行銷宣傳：

1. 擬發放活動宣傳單給予高年級學生，進行活動宣導及回條統計。

2. 在學校首頁公佈相關訊息，讓社區家長能夠明瞭水域活動之重要性。

3. 於學校公佈欄上放置水域活動宣導文宣，讓孩子從生活中體會水域活動之重要性。

(六) 人才培育：

藉由活動實施過程中，啟發學童對於水域運動之愛好，除希望能培養孩子規律運動之習慣外，也期望能從中發掘孩子運動潛能，為國家培育優秀之體育人才。

九、經費概算表：

編號	項目	單價	數量	總價	說明
01	教練費	700 元/天	3*6=18	12600	學員 30 人需 3 位教練，共 6 週
02	門票	50 元/人	30*6=180	9000	每人每次 50 元，共六次
03	場地費	1820 元/式	1	1820	紅布條、場地佈置
04	交通費	2000 元/天	6	12000	
05	誤餐費	70 元/天	30*6=180	12600	餐盒、礦泉水
06	保險費	11 元/天	30*6=180	1980	意外 100 萬 醫療 10 萬
	合計			50000	
總計：新台幣 伍萬元整(以上經費得相互勻支)					

十、預期效益：

- (一) 賦予學生游泳知能並養成規律游泳的運動習慣。
- (二) 妥善運用游泳池資源，豐富學生休閒運動內涵。
- (三) 能完成畢業前一次能游 15 公尺，且皆須會換氣之基本要求。

十一、本計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人： 陳金菊

處室主任：陳俊銘

校長：蘇國勳

附件一：活動課程表：活動日程從 101 年 4 月 13 日起

次數	日期	時程	五年甲班	六年甲班	備註
1	04.13	星期五 13:30~16:00	悶氣、漂浮、韻律 呼吸、打水	悶氣、漂浮、韻律 呼吸、打水	
2	04.20	星期五 13:30~16:00	悶氣、漂浮、韻律 呼吸、打水	漂浮腳打水、划 水、手腳配合。	
3	04.27	星期五 13:30~16:00	悶氣、漂浮、韻律 呼吸、打水	漂浮腳打水、划 水、手腳配合。	
4	05.04	星期五 13:30~16:00	漂浮腳打水、划 水、手腳配合。	換氣、不限泳式游 十五公尺。	
5	05.11	星期五 13:30~16:00	漂浮腳打水、划 水、手腳配合。	換氣、不限泳式游 十五公尺。	
6	05.18	星期五 13:30~16:00	換氣、不限泳式游 十五公尺。	換氣、不限泳式游 十五公尺。	
7	05.23	星期五 13:30~16:00	換氣、不限泳式游 十五公尺、檢測。	換氣、不限泳式游 十五公尺、檢測。	

附件二

雲林縣口湖鄉崇文國小九十九年度短期游泳訓練班報名表

班級		姓名	
性別		身份證字號	
電話			
費用	無須繳交任何費用		
時間	101 年 4 月 13 日到 101 年 5 月 23 日 每週五下午 13:30~15:30 辦理，共 7 週。		地點 北港鎮 夏威夷游泳池
備註	學生需自備泳衣、泳帽、泳鏡等游泳裝備。		

附件三：

家 長 同 意 書

本人同意我的小孩，____年____班學生_____參加崇文國小九十九年
度短

期游泳訓練班，訓練期間願叮嚀孩子認真學習，並能遵守游泳安全相關規定。

立同意書人：_____