

新北市 113 年度樂活小泳士教學營實施計畫

一、依據：

- (一)新北市政府教育局 113 年 2 月 16 日新北教衛環字第 1130286360 號函。
- (二)新北市 113 年度提升學生游泳與自救能力整體方案。

二、目的：

- (一)保障身心障礙學生及弱勢家庭子女游泳權益。
- (二)提供安全親水環境，透過小團體教學方式，協助身心障礙學生及弱勢家庭子女享受游泳運動樂趣。

三、辦理單位：

- (一)指導單位：教育部體育署
- (二)主辦單位：新北市政府教育局
- (三)承辦學校：榮富國民小學。

四、申請學校資格：

- (一)本市具有游泳池學校。
- (二)本市國小、國中本身雖無游泳池，但有申請意願，且可與其他學校或民間泳池洽談教學時段之學校。

五、申請方式：

- (一)請填妥申請書（附件 1）及經費概算，於 113 年 6 月 28 日（星期五）前寄送至榮富國小（242 新北市新莊區中和街 193 號榮富國小學務處），並於信封上載明樂活小泳士教學營申請計畫。
- (二)不同學校可以跨校合併申請，但由一校代表提出計畫。計畫提出後，由榮富國小彙整後，於 113 年 7 月 12 日（星期五）統一送交教育局進行審核。
- (三)計畫辦理時間為 113 年 8 月 1 日至 10 月 31 日止，不得展延辦理。
- (四)通過計畫審核及核撥經費辦理是項教學活動各校，請於 113 年 11 月 30 日前完成經費核銷，並將活動成果及經費結算表（免備文）寄送榮富國小彙整。

六、辦理方式

(一)游泳教學營

1. 活動實施對象

- (1) 本市領有身心障礙手冊或鑑輔會鑑定通過之國中、小學生（不限年級，報名參加學生，必須有一名家長在教學現場陪同）。
- (2) 本市領有低收入戶證明家庭子女國小 6 年級及國中 3 年級學生。
- (3) 本次活動，身心障礙學生（符合第 1 項資格學生）優先錄取且每班身障人數至少 8 人以上。
- (4) 本次活動招收符合第二項資格之國小 6 年級、國中 3 年級學生仍未額滿時，開放國小 6 年級、國中 3 年級以下尚不具游泳及自救能力(未達能力指標第 2 級)學生報名，並依報名先後順序錄取(額滿為止)。

2. 課程設計依照全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標第 2 級標準：能游泳前進 15 公尺(換氣 3 次以上)及仰漂、水母漂自救能力。

3. 本次活動每梯次上課 1 週（至少規劃 5 天），每天上課 90 分鐘。每校至多可申請 2 梯次。

4. 本次活動申請的教練學員比以 1:3 為原則。每梯次申請學員人數最少 15 人，最多不超過 30 人。

5. 活動辦理時間：(依各梯次主辦學校公告為準，活動在 113 年 8 月 1 日至 10 月 31 日前辦理完成)

- (1) 活動時間可利用課後、夜間、暑假或周休例假辦理。
- (2) 每梯次上課 5 次，每次 90 分鐘(2 節)。
- (3) 活動時間，由辦理學校自行公告或委請教育局發文各校，並需於活動前 10 日接受報名。
- (4) 承辦學校若後續辦理第 2 梯次活動，第 1 梯次後補學員，則優先錄取。

6. 報名時間及方式

- (1) 報名時間：公布日起至上課前 3 日，額滿為止。
- (2) 報名方式：填妥報名表(附件 2)及家長同意書(附件 3)後親送或傳真至各校。

- (3) 參加名額：依各校提供名額，符合資格人員，依優先錄取順位及報名先後，依序錄取，額滿為止。未錄取人員，列為後補，並在學校辦理第 2 梯次活動時，優先錄取。

7. 注意事項

- (1) 參加學生及協助子女之家長費用全免，但需自備泳衣及泳帽及水鏡。
- (2) 每名參加者，其家長需填妥報名表及同意書，並負責學童接送及教學現場陪伴。
- (3) 身心障礙學生採小團體教學，以每 3 名學生由 1 位教練負責教學為原則；實際上課情形，視學生身心狀況，由主辦單位彈性調配。
- (4) 上課期間，學生家長需全程陪同參與(可不下水)，並協助處理突發狀況及課後盥洗事宜。

(二)資源班游泳課

1. 活動對象：以本市國、中小資源班學生為申請對象。
2. 課程設計以學生個別能力為基礎進行設計，內容包括：適應水性、水中簡易活動、藉物漂浮等活動，並依照教育部『全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標』為課程設計標準。
3. 課程規劃。每週上課 1 次，每次上課 2 節(90 分鐘，含更換衣服)，共上課 5 次。
4. 本活動將游泳課規劃在資源班的課程中，以 3 人為一組，除資源班老師外，該上課時段加聘一位游泳教練進行游泳協同教學。
5. 參與活動學生需填妥家長同意書(附件 3)留校備查。
6. 申請資源班游泳課程，僅補助教練費，不補助救生員費用，故請安排在游泳池備有救生員的時段進行。

七、活動地點：各申請學校泳池。

八、教學課程（參考，可依學生個別程度調整）

日期	時間	課程內容
第一天(週)	16:10~17:40	1. 開學式(a.報到 b.編組 c.教練及環境介紹)
	19:00~20:30	2. 適應水性(池邊打水、上下池引導、池邊行走)

	(參考)	3. 水中走路(平衡適應)、跳躍 4. 吹泡泡、悶氣練習(讀秒) 5. 水中認物、拾物
第二天(週)	16:10~17:40 19:00~20:30 (參考)	1. 池邊打水 2. 扶梯下水 3. 池邊行走 4. 水面吹氣(肩、鼻) 5. 水面吹氣(眉、頭) 6. 扶牆漂浮(藉物漂浮) 7. 漂浮後站立、蹬牆漂浮 8. 水中拾物
第三天(週)	16:10~17:40 19:00~20:30 (參考)	1. 水中平衡 2. 水中行走(前後左右) 3. 划水行走 4. 水中韻律操 5. 呼吸法、韻律呼吸 6. 水母漂 7. 蹬牆漂浮 8. 岸邊漂浮腳打水
第四天(週)	16:10~17:40 19:00~20:30 (參考)	1. 閉氣、吐氣 2. 池邊漂浮 3. 手援漂浮 4. 借物漂浮 5. 水母漂浮 6. 加強腳打水 7. 水中站立划手練習

		8 仰漂練習（教練輔助） 9 悶氣漂浮（徒手）+腳打水 10 打水練習+單邊划手 11 雙手手腳配合 12 仰漂+水中站立練習
第五天(週)	16:10~17:40 19:00~20:30 (參考)	驗收成果、水中競走、浮板打水競賽、自由式打水競賽、水中尋寶

九、預期成效：參與的學員習得游泳及自救相關能力。身心障礙學生至少 300 人次參與游泳教學活動。

十、經費概算表(如附件 4)

十一、獎勵：活動辦理有功人員，校長部分依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」第 7 條第 2 項第 3 款第 5 目敘予嘉獎 1 次，教師部分依「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」之獎勵辦法辦理敘獎，敘獎額度參照「新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第 2 項第 2 款：工作人員嘉獎 1 次以 8 人為限，含主辦 1 人嘉獎 2 次。

十二、本計畫奉核可後實施，修正時亦同。