



# 7-1-1 學校與YMCA及龍之堡推動健康促進議題



# 台南市協進國小 111 年度游泳體育課活動計劃

## 一、目的：

培養本校學生水中活動能力，增強游泳技能及水中安全教育，辦理游泳教學。

- (一) 本學期高年級上課四次、中年級上課三次。
- (二) 學生若因故無法下水，請在岸邊作岸上教學，另發放自泳卷，供學生課後練習。
- (三) 游泳課列入體育成績評量。
- (四) 六年級學生於畢業前參加游泳技能檢測。

## 二、課程進度—依學生能力分班，以達到第五級為目標。

級別	自救能力	游泳能力	備註
第一級	韻律呼吸 20 次。 水母漂 10 秒。	在水中拾物 2 次。 蹬牆漂浮 3 公尺後站立。	撿拾之物品約略十元硬幣大小。韻律呼吸須連續完成。韻律呼吸單、雙腳著地皆可。水母漂 10 秒不可換氣。
第二級	浮具漂浮 60 秒。 水母漂 20 秒(可換氣) 仰漂 15 秒。	打泳前進 10 公尺。 游泳前進 15 公尺 (換氣 3 次以上)。	浮具意指浮板、浮球、浮條等。 仰漂可助划。
第三級	水母漂 30 秒，每 10 秒 換氣一次。仰漂 30 秒。	游泳前進 25 公尺 (換氣 5 次以上)	仰漂可助划。
第四級	立泳 30 秒。 仰漂 60 秒。	仰、蛙、蝶、捷任選一式 完成 50 公尺。	以不著地持續完成 50 公尺。 未達 50 公尺泳池需包含轉身。仰漂可助划
第五級	立泳 60 秒。 仰漂 120 秒。	持續遊泳 100 公尺。	不限泳姿、不著地持續完成 100 公尺。 未達 50 公尺泳池需包含轉身。仰漂可助划

三、費用：高年級 800 元、中年級 600 元(上下學期含門票、教練費、保險)

四、經費來源：體育暑補助

五、地點：得標廠商

六、上課時間：111 年 9 月 19 日(一)~112 年 5 月 30 日(二) 下午 1:30~2:50

承辦人員

教師兼體育組長 侯秀雯

單位主管：

教師兼學務主任 歐錫翰

校長：

臺南市中西區協進國小校長 王念騏

# 協進國小 111 學年上學期 游泳體育課時間表

地點：YMCA 游泳池

時間下午 1:30~2:50

上課日期	上課班級	上課日期	上課班級	上課日期	上課班級	上課日期	上課班級
9/12(一)	601 602	10/3(一)	601 602	10/24(一)	403 404	11/14(一)	305 306 307
9/13(二)	603 604	10/4(二)	603 604	10/25(二)	401 402	11/15(二)	405 406
9/15(四)	501 507	10/6(四)	501507	10/27(四)	301 302	11/17(四)	303 304
9/16(五)	605 606	10/7(五)	605 606	10/28(五)	502 503	11/18(五)	504 505
					506		
9/19(一)	601 602	10/10(一)	放假	10/31(一)	月考前	11/21(一)	305 306 307
9/20(二)	603 604	10/11(二)	401 402	11/1(二)	月考	11/22(二)	405 406
9/22(四)	501 507	10/13(四)	301 302	11/3(四)	303 304	11/24(四)	
9/23(五)	605 606	10/14(五)	502 503	11/4(五)	502 503	11/25(五)	504 505
			506		506		
9/26(一)	601 602	10/17(一)	403 404	11/7(一)	403 404	11/28(一)	305 306 307
9/27(二)	603 604	10/18(二)	401 402	11/8(二)	405 406	11/29(二)	
9/29(四)	501 507	10/20(四)	301 302	11/10(四)	303 304	12/1(四)	
9/30(五)	605 606	10/21(五)	502 503	11/11(五)	504 505	12/2(五)	504 505
			506				

※ 請級任老師於前一天提醒學生攜帶泳具（泳裝、泳帽、泳鏡及毛巾）。

※ 學生請在學校換好泳裝，每次上課請提早 5 分進場。

體育組

# 臺南市中西區協進國民小學游泳教學

## 暨學生游泳能力檢測實施計畫

- 一、依據：臺南市國民中小學游泳教學暨學生游泳能力檢測實施計畫
- 二、目的：為提昇本校學生游泳及防溺自救能力，鼓勵學生學習、肯定自我，並記錄成長學習過程。
- 二、主辦單位：臺南市政府。
- 三、協辦單位：YMCA 民生館游泳池。
  
- 四、實施方式：  
安排中、高年級體育課時間實施游泳教學，鼓勵學生學習游泳技能，並由學校洽鄰近 YMCA 游泳池辦理游泳教學，並規劃辦理救生研習。
  
- 五、經費申請：  
(一) 學校擬定實施計畫，接洽游泳訓練場地、交通、師資…等，並彙報實際參加人數統計、實施期程、收費金額，向教育局申請補助。  
(二) 上下學期各辦 1 次，於每學期開學前向教育局提出申報。
  
- 六、檢測實施方法：  
(一) 檢測時間：預定每年 5 月份及 10 月份分兩次辦理。  
(二) 檢測對象：本校學生。  
(三) 檢測標準：依據教育部全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標（五級）

級別	自救能力	游泳能力	備註
第一級	韻律呼吸 20 次。 水母漂 10 秒。	在水中拾物 2 次。 蹬牆漂浮 3 公尺後 站立。	撿拾之物品約略十元硬幣大小。 韻律呼吸須連續完成。 韻律呼吸單、雙腳著地皆可。 水母漂 10 秒不可換氣。
第二級	浮具漂浮 60 秒。 水母漂 20 秒	打泳前進 10 公尺。 游泳前進 15 公尺	浮具意指浮板、浮球、浮條等。 仰漂可助划。

	(可換氣)。 仰漂 15 秒。	(換氣 3 次以 上)。	
第三級	水母漂 30 秒， 每 10 秒換氣一 次。	游泳前進 25 公尺 (換氣 5 次以 上)。	仰漂可助划。 仰漂 30 秒。
第四級	立泳 30 秒。 仰漂 60 秒。	仰、蛙、蝶、捷任 選一式玩成 50 公 尺。	以不著地持續完成 50 公尺。 未達 50 公尺泳池 需包含轉身。 仰漂可助划。
第五級	立泳 60 秒。 仰漂 120 秒。	持續遊泳 100 公 尺。	不限泳姿、不著地 持續完成 100 公 尺。 未達 50 公尺泳池 需包含轉身。 仰漂可助划。

#### 八、獎勵：

- (一) 由教育局統一核發證書 (施測學生)。
- (二) 凡國國小學生通過 15 公尺檢測，報請教育局申請以市長名義核發獎狀以資獎勵。
- (三) 經教育局核備實施游泳教學學校(依照臺南市國民中小學游泳教學暨學生游泳能力檢測實施計畫獎勵辦法實施)

七、本辦法經校務計畫核定後實施，修正時亦同。

教師兼體育組長 侯秀雯

教師兼學務主任 歐錫翰

臺南市中西區協進國小校長 王念騏