

7-2-1 學校邀請社區參與健康促進議題

- 1.董氏基金會提供「健康吃快樂動」教材及文宣品
- 2.專業游泳教練開設游泳自救課程
- 3.玉井分局入校進行反毒宣導
- 4.專業田徑教練擔任健康體位教師研習講師
- 5.專業田徑教練擔任健康體位教師研習講師
- 6.社區踏查

|        |  |
|--------|--|
| 活動名稱   | 董氏基金會提供「健康吃快樂動」教材及文宣品                                    |
| 簡述活動內容 | 透過黃金比例 讓你健康吃一餐和吃全穀顧健康課程，搭配聯絡簿、海報與餐墊加深印象，最後則以學習單作為此次課程紀錄。 |

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：聯絡簿黏貼健康訊息



說明：黃金比例 221 飲食課程



說明：運動金字塔課程



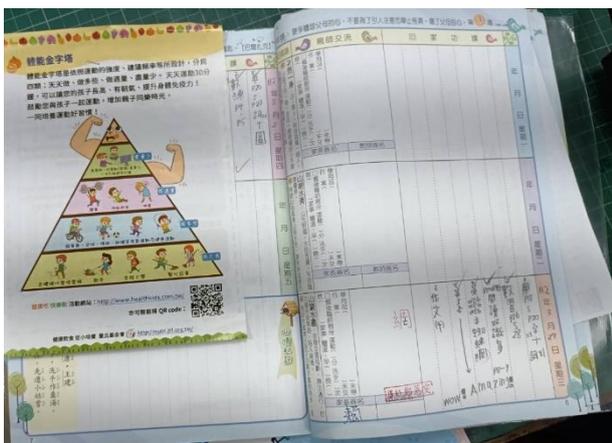
說明：多喝白開水課程



說明：說明運動的好處



說明：介紹提升食育力海報



說明：黏貼體能金字塔宣導單於聯絡簿



說明：閱讀十大關鍵指標



說明：發放健康飲食墊板



說明：指導學生完成學習單



說明：學生繪製學習單



說明：午餐餐墊使用

|                         |   |     |    |      |
|-------------------------|---|-----|----|------|
| 活動名稱                    | 專業游泳教練開設游泳自救課程  |     |    |      |
| 活動日期                    | 參加對象  | 學生  | 家長 | 教職員工 |
| 111年9月-10月<br>112年5月-6月 | 參加人數  | 127 | 0  | 0    |
| 簡述活動內容                  | 靠山的偏遠學校學生們將無須舟車勞頓到市區實施游泳課，即可就近以校內設置的親水體驗池提升學生水域運動技能及習慣，除此，本校學生藉由游泳教練搭配校內專業體育老師進行救溺五步防溺十招、水上安全標誌認知教學，明顯感受到本校學童在更加親水，也更加知水。 |     |    |      |

## 113年度臺南市楠西區楠西國小 學生游泳課程及體驗活動計畫書

### 壹、學校基本資料

|                      |                    |                      |                 |
|----------------------|--------------------|----------------------|-----------------|
| 縣/市                  | 臺南市                | 鄉/鎮/區                | 楠西區             |
| 學校名稱                 | (114638)楠西國小       |                      |                 |
| 學校類型                 | 偏遠學校               | 是否為游泳池學校             | 否               |
| 分校/分班                | 無                  |                      |                 |
| 班級數<br>(統計處111學年度資料) | 12班                | 學生數<br>(統計處111學年度資料) | 226人            |
| 承辦人姓名                | 盧誼霽組長              | 連絡電話                 | 06-5751062 分機22 |
| 聯絡信箱                 | lupeipei@tn.edu.tw |                      |                 |

### 貳、現況/問題分析

本校是臺南市楠西區唯一的一所國民小學，鄰近山邊及曾文水庫並為偏遠學校，現一至六年級共有12班，學生人數共218人，學區內產業大部分以農業維生。

由於新聞上溺斃事件時有所聞，期望藉由此計畫推動讓孩子達到不懼水、親水進而愛水，加強學生親水能力、水域安全知識與水上活動自救能力，進而減少學生溺水死亡的生涯休閒運動習慣並發揮海島國家人民所須的基本能力的的基本能力。

109學年度本校已申請親水體驗池並進行購置於學生活動中心地下室，並初步解決本校活化閒置空間的運用問題；110學年度雖因疫情關係，游泳課程無法如期進行，但校內體育教師仍積極推動水域安全知能；111學年度游泳課程順利進行，參與課程學生皆利用全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標進行測驗，全校學生也透過一起當水域安全水勇士簡報，理解自救防溺課程。

希冀透過本申請計畫已配合政府的水域安全教育政策外，本校欲積極推動國小學生的游泳教學，期望游泳運動能普及每一位學生，讓海洋國家的意涵能真正落實。

### 參、計畫內容及執行策略

#### (一) 相關辦理資訊

1. 生師比：15:1。
2. 辦理地點：學生活動中心地下室(親水體驗池)。
3. 辦理日期：2-6月及9-12月。
4. 預計實施班級數：6班。

5. 預計每班參加人數：20人。
6. 預計每班上課次數：8次。
7. 預計每次授課節數：2.5節。
8. 預計協同游泳教學師資人數：2人。
9. 前一年協同游泳教學師資人數：2人。
10. 是否收費：否。

## (二) 課程內容及執行策略

### 一、正式課程規劃

#### (一) 每學期課程次數及堂數

1. 本校於112學年度上、下學期分別在4-5月及9-10月實施游泳教學，授課對象為本校四-六年級學生。
2. 預計於113學年度仍持續實施游泳教學，延續上一學年度的課程，加深加廣讓學生學習更為全面。
3. 授課對象為本校四-六年級學生，每年級分成2班，每班又細分為基礎班與進階班，由兩位外聘教師分別教授兩組別。
4. 課程分為上、下學期，上學期分別在4-5月、下學期則是在9-10月，上、下學期課程分別為四次，共8次，每週1次。每堂課2節半，上、下學期總節數共240節。

#### (二) 每學期上課學生年級及人數

|     |      |     |     |     |
|-----|------|-----|-----|-----|
| 班級數 | 合計   | 四年級 | 五年級 | 六年級 |
|     | 6班   | 2班  | 2班  | 2班  |
| 學生數 | 134位 | 男20 | 男12 | 男34 |
|     |      | 女15 | 女20 | 女33 |

#### (三) 教學師資

1. 聘請具有合格游泳教練證且未違反性侵害犯罪防治法第 2 條或教師法第 14 條相關規定者來擔任游泳教學的教學者（教練）。
2. 同時段上課人數須符合師生比為 1:15。
3. 協同游泳教學師資人數：2人。

#### (四) 體驗池維護管理

1. 池體設備（資本門）由總務處統一管理，經常門由教務處及學務處管理，課程實施由學務處統籌規畫辦理，教學組協助課表調整。

以下為任務執掌表：

| 組別   | 負責人  | 成員   | 任務職掌  |
|------|------|------|---|
|      | 校長   | 校長   | 綜理游泳教學相關事宜、規劃決策、掌管執行情形。   |
| 行政組  | 學務主任 | 體衛組長 | 1. 召開相關會議紀錄。<br>2. 擬定實施計畫與檢討執行成效。<br>3. 資料蒐集、照片及成果彙整。<br>4. 宣導水域活動安全及安全維護。  |
|      |      | 教學組長 | 1. 規劃游泳教學課程計畫。<br>2. 研訂各年級學童游泳能力指標。<br>3. 研訂游泳教學進度與評量方式。<br>4. 辦理調課事宜。  |
|      | 總務主任 | 主計出納 | 1. 親水體驗池場地及周邊設備、器材採購設置。<br>2. 親水體驗池之驗收、組裝、運作、檢修及維護管理。<br>3. 相關經費審查、採購、核銷、監辦。  |
| 業務承辦 | 學務主任 | 體衛組長 | 1. 承辦親水體驗池游泳教學活動之組織工作、規劃執行。<br>2. 製作課程實施通知單及家長同意書。<br>3. 規劃實施課程之安全維護。<br>4. 課程進行前實施教學、救生及緊急應變職前訓練。<br>5. 與班級導師共同配合，維持學童安全學習環境及良好學習秩序。<br>6. 能力檢測分級，登錄填報並製作檢測能力證書。<br>7. 教學及救生器材之添購、修繕申請。<br>8. 場地清潔及安全管理。 |

2. 非上課時間禁止學生到親水體驗區，上課學生須穿著游泳服裝、佩戴泳帽、蛙鏡，並在教師（教練）指導下入池，原任課老師應在一旁協助管理。

|      |      |      |   |
|------|------|------|---|
| 教學工作 | 學務主任 | 游泳教練 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 負責授課班級學童之安全。</li> <li>2. 指導課前熱身準備活動及說明相關安全規定。</li> <li>3. 確實掌握學童人數並注意游泳中學童身體狀態。</li> <li>4. 編排設計適切之課程計畫及教學活動。</li> <li>5. 依學童能力採趣味化教學方式。</li> <li>6. 實施課程教學活動及掌握學童學習進度與成效。</li> <li>7. 協助維護學童上、下親水體驗池安全。</li> <li>8. 親水體驗池設置地點為室內，須注意通風狀況，以確保氣錠使用安全範圍。</li> </ol> |
|      |      | 守望員  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助維護學童上、下親水體驗池安全。</li> <li>2. 協助管理學童在親水池內、外之行動（如：更衣、上廁所）。</li> <li>3. 親水體驗池環境清潔。</li> <li>4. 隨時掌控學童人數。</li> </ol>   |
|      |      | 任課教師 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學童之行為及上課秩序。</li> <li>2. 協助維護學童上、下親水體驗池安全。</li> <li>3. 協助管理學童在親水池內、外之行動（如：更衣、上廁所）。</li> <li>4. 隨時掌控學童人數。</li> </ol>  |

3. 設備使用有安全疑慮時，暫停使用，待維修達安全標準時再開教學使用。
4. 池體、給水系統、支撐架等，放水前定時檢修。
5. 非本校教學使用者，須事先向本校申請同意，方可使用。例假日時段不開放申請。（暑假營隊另以專案向本校申請使用）
6. 池體使用時間（游泳教學時間）為每年4-5月及9-10月，共四個月，其餘時間池體會拆解起來放置室內空間。

#### （五）水質管理紀錄

1. 本設備附水質過濾系統，不定期檢測水質安全及衛生，並填寫在水質檢測公布欄。
2. 使用自來水。
3. 每次使用前定時檢測水質，並施以氯粉消毒。
4. 每週換水一次，使用後的水注入籃球場旁的排水溝。

#### （六）器材管理維護情形

1. 體驗池週邊器材（含梯架、循環過濾器、加壓馬達）及地面是否濕滑等，於每週放水前檢修。

#### （七）本校池體設置於室內之安全管理及器材設置情形

1. 每週換水一次，三天以上為使用時將水放掉。
2. 設置監視器與警告標示，平時向學生宣導，未開放時請勿進入親水體驗池。

3. 課程實施時需有指導老師（教練）和原任課老師在場。
4. 入池前先簡易清洗身體，以保持水質清潔。
5. 課程實施時需依規定著裝（泳裝、泳帽、泳鏡等）。
6. 嚴禁跳水及池中嬉戲，以防止不可預知之傷害。
7. 於親水體驗池側邊救生圈一個、救生桿、救生勾一支。

(八) 救生器材設置情形

救生圈、救生桿、救生勾、浮板等。

(九) 緊急應變處理機制

遇學生受傷或其他意外依親水體驗池緊急事件處理流程與臺南市楠西國小緊急傷病處理流程處置。

肆、預期效益及檢核機制

(一) 游泳與自救能力檢測方式

1. 學前調查

初學者怕水 可將頭沒入水中拾物 會將換氣3次以上，能游進8公尺

可平順游完25公尺以上

2. 游泳與自救能力檢測項目

| 等級  | 檢 測 項 目                 | 優 | 佳 | 可 | 差 |
|-----|-------------------------|---|---|---|---|
| 第一級 | 水中閉氣拾物3次                |   | 。 |   |   |
|     | 連續韻律呼吸10次               |   |   |   |   |
|     | 藉物漂浮30秒                 |   |   |   |   |
| 第二級 | 蹺蹺漂浮3公尺以上後站立            |   |   |   |   |
|     | 打水前進8公尺                 |   |   |   |   |
|     | 水母漂（閉氣）10秒              |   |   |   |   |
| 第三級 | 游泳前進15公尺                |   |   |   |   |
|     | 水母漂30秒                  |   |   |   |   |
|     | 仰漂或立泳15秒（含）以上           |   |   |   |   |
| 第四級 | 游泳前進25公尺                |   |   |   |   |
|     | 著衣仰漂或立泳30秒後游泳前進10公尺以上上岸 |   |   |   |   |

|     |                             |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------|--|--|--|--|
| 第五級 | 游泳前進50公尺(含轉身)               |  |  |  |  |
|     | 著衣仰漂或立泳60秒後脫除衣褲游泳前進10公尺以上上岸 |  |  |  |  |
|     | 拋送漂浮物3至5公尺                  |  |  |  |  |
| 備註  | 特殊泳技                        |  |  |  |  |

(二) 預期目標效益

1、預期目標：

- (1) 培養水域安全基本知能。
- (2) 培養游泳基本運動技能。
- (3) 降低學生溺水死亡人數。
- (4) 增進學生親水、愛水、不怕水等效益。

2、具體數據之預期效益：

- (1) 每學年親水體驗400人次(含本校及外校)。
- (2) 本校畢業生至少能通過教育部游泳能力分級中的第三級(海龜)。
- (3) 全校學生皆進行水域安全宣導自救防溺課程。

伍、經費申請表(單位：元)

| 項次             | 科目  | 類別  | 項目           | 單位 | 單價    | 數量  | 金額     | 說明 |
|----------------|-----|-----|--------------|----|-------|-----|--------|----|
| 1              | 經常門 | 業務費 | 協同/教練鐘點費     | 節  | 336   | 240 | 80,640 |    |
| 2              | 經常門 | 業務費 | 保險費-二代健保補充保費 | 式  | 1,702 | 2   | 3,404  |    |
| 合計(經常門84,044元) |     |     |              |    |       |     | 84,044 |    |

112年9月23日8時16分，列印自「教育部補助學校教育經費統合網站」。



承辦單位： 盧誼霽

主(會)計：

 陳琬琳

校長： 李耀全

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：親水體驗池環境布置



說明：自救防溺宣導

| 臺南市楠西區楠西國民小學游泳池管理日誌 |                 |      |        |         |
|---------------------|-----------------|------|--------|---------|
| 111年 10月 17日        |                 |      |        |         |
| 時間                  | 水溫              | 室溫   | 酸鹼值    | 自由餘氯    |
| 10:00               | 28°C            | 26°C | PH 7.8 | 0.2 PPM |
|                     | °C              | °C   | PH     | PPM     |
|                     | °C              | °C   | PH     | PPM     |
|                     | °C              | °C   | PH     | PPM     |
|                     | °C              | °C   | PH     | PPM     |
| 救生員：                | 游泳教師：           |      |        |         |
| 備註：                 | 每班課前測量一次，並紀錄時間。 |      |        |         |

說明：定期檢測水溫、水質



說明：泳帽、泳鏡示範說明



說明：上、下泳池示範



說明：課前暖身操



說明：課前暖身操



說明：游泳狀況檢視



說明:基礎班岸上加強



說明:進階班課程加強



說明:教練帶領練習



說明:依據能力教授課程



說明:基礎班韻律呼吸



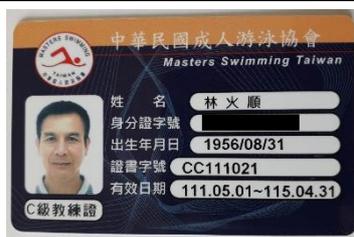
說明:進階班蹬牆漂浮



說明:水中拾物說明



說明:游泳分級檢測



說明:教練資料

|           |  |    |    |      |
|-----------|--|----|----|------|
| 活動名稱      | 玉井分局入校進行反毒宣導   |    |    |      |
| 活動日期      | 參加對象   | 學生 | 家長 | 教職員工 |
| 112年1月17日 | 參加人數   | 56 | 0  | 2    |
| 簡述活動內容    | 每個生命都是珍貴的，但總會面臨各種壓力與誘惑，做正確的決定，結果將完全不同。毒品沒有毒性輕重的區別，都會傷害使用者的身心健康，千萬不要踏出錯誤的第一步。 |    |    |      |

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：邀請玉井分局警察到校宣導



說明：反詐騙宣導



說明：反毒宣導



說明：吸食大麻後成癮介紹



說明：新興毒品介紹



說明：奧運金牌來宣導

|          |  |    |    |      |
|----------|--|----|----|------|
| 活動名稱     | 專業田徑教練擔任健康體位教師研習講師   |    |    |      |
| 活動日期     | 參加對象   | 學生 | 家長 | 教職員工 |
| 111年3月8日 | 參加人數   | 0  | 0  | 19   |
| 簡述活動內容   | 從生活中可立即上手的基本運動著手，讓老師們實際演練與操作，並搭配運動傷害的保健和提醒，讓參與研習的老師對於運動知能能有進一步的提升。 |    |    |      |

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長開場與介紹講師



說明：講師示範深蹲動作



說明：參與教師分組進行深蹲演練



說明：講師帶領校內教師進行有氧運動

|          |  |    |    |      |
|----------|--|----|----|------|
| 活動名稱     | 口腔保健研習：笑容背後的健康契機—刷牙的重要性  |    |    |      |
| 活動日期     | 參加對象   | 學生 | 家長 | 教職員工 |
| 113年3月6日 | 參加人數   | 0  | 0  | 19   |
| 簡述活動內容   | 從生活中可立即上手的基本運動著手，讓老師們實際演練與操作，並搭配運動傷害的保健和提醒，讓參與研習的老師對於運動知能能有進一步的提升。 |    |    |      |

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校長開場與介紹講師



說明：講師示範深蹲動作



說明：參與教師分組進行深蹲演練



說明：講師帶領校內教師進行有氧運動



說明：參與教師分組進行深蹲演練



說明：講師帶領校內教師進行有氧運動

|        |  |    |    |      |
|--------|--|----|----|------|
| 活動名稱   | 社區踏查   |    |    |      |
|        | 參加對象   | 學生 | 家長 | 教職員工 |
|        | 參加人數   | 63 | 0  | 0    |
| 簡述活動內容 | 藉由社區踏查，瞭解附近組成環境，並針對楠西衛生所進行深入說明，再透過實際到便利商店挑選合宜且健康的食物，帶回學校檢視與分享。 |    |    |      |

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：介紹楠西衛生所



說明：選購健康食品



說明：排隊購買符合健康和合宜的食品



說明：踏查也別忘勤洗手