

花蓮縣富里鄉富里國民小學暑期游泳育樂營計畫書

一、依據：

- (一)教育部九十二年十一月十八日台軍字第0九二0一六七八七五號函
- (二)教育部九十三年五月廿四日台軍字第0九三00六五八三六號函修正

二、目的：

增加游泳運動人口，提昇游泳技術水準、救生觀念。學習有效的游泳基本動作及自救技巧，培養能終身從事的運動。

三、招收對象：

富里國小一～六年級學童及教職員。

四、上課班別，招收人數。

- (一)海馬班(15人)：怕水、不會游泳者，以中低年級為優先。
- (二)水獺班(15人)：敢做漂浮，能使用浮板打水前進者。
- (三)海龜班(15人)：能游15公尺以上者。

※各班人數不足6人時，取消該班；超過時另開新班級教學。

五、上課地點：富里鄉立游泳池。

六、報名費用：1000元，含門票及救生員費用。

七、上課日期及時段：

日期：7/2(一)～7/6(五) 7/9(一)～7/13(五) 共計十天

- (一)海馬班：13:00～13:40
- (二)水獺班：13:40～14:20
- (三)海龜班：14:20～15:00

八、結訓檢測：

游泳與自救能力檢測標準：依據全國中小學學生游泳能力基本指標，由學校頒發該級證書。

九、報名日期：

即日起至6月29日，將報名表(附件一)繳交給蔡伍科教師。費用於7月2日當日下午1:00繳交。

十、注意事項：

- 1.自備泳具。
- 2.特殊疾病者請勿報名參加。
- 3.請家長自行接送。
- 4.如遇天候不佳或不可抗力因素時，當次上課暫停，不補課。

十一、報名表(附件一)，課程內容(附件二)。

十二、本計畫經呈請校長核准後實施，若有修正亦同。

中 華 民 國 1 0 7 年 6 月 2 2 日

暑期游泳育樂營報名表

☆勇氣、泳憩、游泳去☆

長長炎熱的暑假來臨了，小朋友，你是否會覺得無聊、沒事做呢？你是否學會游泳了呢？趕快來報名參加學校的『暑期游泳育樂營』，讓你身材更苗條、讓你身強體壯、讓你成為水中蛟龍。結訓檢測頒發該級證書及獎品，名額有限，請快向蔡伍科老師報名。

*上課班別，招收人數：

(一) 海馬班 (15 人)：怕水、不會游泳者，以中低年級為優先。

(二) 水獺班 (15 人)：敢做漂浮，能使用浮板打水前進者。

(三) 海龜班 (15 人)：能游 15 公尺以上者。

※ 各班人數不足 6 人時，取消該班；超過時另開新班級教學。

*上課地點：富里鄉立游泳池。

*上課日期及時段：

日期：7/2 (一) ~ 7/6 (五) 7/9 (一) ~ 7/13 (五) 共計十天

(一) 海馬班：13:00~13:50

(二) 水獺班：14:00~14:50

(三) 海龜班：15:00~15:50

*報名費用：1000 元，含門票及救生員費用。

*報名日期：

即日起至 6 月 29 日，將報名表(附件一)繳交到學校教導處辦公室。費用於 7 月 2 日當日下午 1:00 繳交給蔡伍科教師。各班招收最多 15 人。

* 注意事項：

1. 自備泳具。

2. 特殊疾病者請勿報名參加。

3. 請家長自行接送。

4. 如遇天候不佳或不可抗力因素時，當次上課暫停，不補課。

聯絡人：蔡伍科 電話：8831042

富里國小暑期游泳育樂營報名表

已閱讀以上內容， 同 意 ____年____班 姓名：_____

參與『暑期游泳育樂營』。

參加班別： ☐ 海馬班 13:00~13:50

☐ 水獺班 14:00~14:50

☐ 海龜班 15:00~15:50

家長姓名(簽名)：_____電話：_____

中 華 民 國 1 0 7 年 月 日

富里國小暑期游泳育樂營課程內容

班別 內容 日期	海馬班	水獺班	海龜班
7/2(一)	水性適應 安全說明	水性適應 安全說明	水性適應 安全說明
7/3(二)	在水中拾物 站立韻律呼吸	浮具漂浮 水母漂	水中尋寶 水母漂、打水練習
7/4(三)	浮具漂浮 打水仗	水中尋寶 浮具漂浮	打水動作+韻律呼吸
7/5(四)	水中站立 水母漂	打水動作+韻律呼吸	捷式划手加換氣
7/6(五)	蹬牆漂浮 水中尋寶	水中自救 1. 水中跳躍。 2. 浮具漂浮(各種漂浮物，如：水桶、保特瓶、塑膠袋) 3. 徒手漂浮 4. 抽筋自解 5. 著衣下水 6. 浮具製作(衣物)	水中自救 1. 水中跳躍。 2. 浮具漂浮(各種漂浮物，如：水桶、保特瓶、塑膠袋) 3. 徒手漂浮 4. 抽筋自解 5. 著衣下水 6. 浮具製作(衣物)
7/9(一)	浮具仰漂 打水練習	手拿浮板，腰部無助浮器，打水前進 15 公尺	捷式划手加換氣
7/10(二)	打水接力 鯊魚追逐	單手直臂單邊換氣前進。	蛙式踢腿動作
7/11(三)	水中過山洞 合力打水	雙手直臂單邊換氣前進。	蛙式踢腿動作 手部動作
7/12(四)	打水拔河	綜合練習	綜合練習
7/13(五)	游泳能力 自救能力測驗	游泳能力 自救能力測驗	游泳能力 自救能力測驗
	趣味競賽 頒發證書及獎品	趣味競賽 頒發證書及獎品	趣味競賽 頒發證書及獎品