

# 金門縣中正國小 108 年度夏日樂游教學實施計畫

## 壹、依據：

- 一、配合行政院海洋立國政策及教育部提昇學生游泳能力中程計畫規劃辦理。
- 二、依據金門縣政府府教體字第 1080043867 號函辦理。

## 貳、目的：

- 一、為提倡正當休閒活動，落實教育部提昇學生游泳基本能力的政策及游泳課程融入健康與體育課程中實施教學。培養學生多元運動技能為宗旨。
- 二、提倡學校推展游泳運動，加強學生游泳知能並養成游泳的運動習慣。
- 三、有效運用學校與社區游泳池資源，培養學生正確休閒運動習慣。

參、主辦單位：中正國小學務處體育組。

肆、實施時間：108 年 07 月 01 日起至 108 年 08 月 23 日，上課時間週一至週五，一梯次為兩週，四梯次共計三百二十堂課(每堂 40 分鐘，一次兩堂)。

伍、實施對象：本校升四、五、六年級為優先，初級班及進階班各招收 30 名，額滿為止。若有餘額開放其他年級(身高達 120 公分以上者)報名。

陸、實施地點：中正國小教學水道。

柒、報名方式：即日起開始接受報名，請填妥報名表格，繳交至學務處體育組

## 捌、實施辦法：

一、本校教學水道場地、安全設施完善、救生員、教練(校內教師或外聘)配置等，適合本校實施暑期游泳教學班。

二、採暑假育樂營方式辦理：

上課日期/ 時間	第一梯次	第二梯次	第三梯次	第四梯次
	7/1(一)~7/5(五); 7/8(一)~7/12(五)	7/15(一)~7/19(五) ;7/22(一)~7/26(五)	7/29(一)~8/2(五); 8/5(一)~8/9(五)	8/12(一)~8/16(五); 8/19(一)~8/23(五)
0840-1000	初級班	初級班	初級班	初級班
1010-1130	進階班	進階班	進階班	進階班

初級班：(初學者或只會漂浮、打水)

進階班(會手腳聯合動作及已會游 15 公尺以上換氣者)

三、參加學生請依個別能力分級採小班教學以達成效，每班 30 位學生 2 位教練，每位教練皆經過游泳協會之教練證書(C 級教練證照)。

四、教學方式採樂趣化及漸進式實施游泳教學課程，並以積極鼓勵方式，鼓勵學生參加游泳教學課程，以提昇本校學生游泳技能。

玖、分班標準及課程目標、內容：

一、基礎及初級課程：(初學者或只會漂浮、打水)

悶氣、漂浮、韻律呼吸、腳打水、漂浮腳打水、划手、手腳配合。

二、進階課程：(會手腳聯合動作及已會游 15 公尺以上換氣者)

捷式換氣、游十五公尺至二十五公尺、水中自救(水母漂、仰漂)。

拾、本實施計畫經 鈞長核准後實施，修正時亦同。

