

# 彰化縣 110 年國民中小學游泳師資培訓暨丙(C)級、乙(B)級 游泳教練講習暨守望員培訓實施計畫

- 一、依據：教育部體育署 110 年 3 月 2 日臺教體署學(二)字第 1100007302 號函。
- 二、目的：推展全民游泳運動，提升游泳裁判與教練技術水準及培訓基層游泳裁判與教練，並建立三級游泳裁判與教練制度；培訓游泳課時擔任守望員職務，協助救生員察看游泳安全之工作能力，並培養教師游泳能力，健全教師體魄並提升水中安全認知及自救能力。
- 三、指導單位：教育部體育署、彰化縣政府、中華民國體育運動總會
- 四、主辦單位：彰化縣溪湖鎮媽厝國民小學
- 五、承辦單位：中華民國水上救生協會
- 六、協辦單位：彰化縣水上救生協會、彰化縣體育會游泳委員會
- 七、講習日期：110 年 8 月 10 日至 8 月 13 日共 4 天
- 八、講習地點：彰化縣溪湖鎮媽厝國民小學視聽教室及媽厝國小游泳池  
地址：彰化縣溪湖鎮媽厝里湳底路 67 號
- 九、報名員額：50 人為原則，辦理游泳教學之學校務必派員參加。
- 十、報名日期：即日起至 110 年 7 月 30 日(星期五)止
- 十一、報名手續：
  - (一)欲報名此活動教師請至全國教師在職進修資訊網  
<https://www4.inservice.edu.tw/index2-3.aspx> 報名。
  - (二)聯絡人：媽厝國小訓導組 紀芄如組長。
  - (三)洽詢電話：(04)885-3225#708。
- 十二、報名資格：辦理游泳教學之學校務必派員參加，全程參與核予研習時數。
- 十三、本講習教練師資、教練講習日程表、因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫應變辦法、自主管理聲明書(如附件一、附件二、附件三)
- 十四、本師資培訓講習得視中央流行疫情指揮中心之規定暫採「線上課程研習」，爾後視規定隨時滾動修正辦理。
- 十四、附則：
  - (一)本講習會係依「教育部體育署」及「中華民國體育運動總會」所頒布之教練、裁判三級制度之丙(C)、乙(B)級教練課程授課。
  - (二)講習會期間全程參與即發給 32 小時研習證書。
  - (三)講習會期間由主辦單位提供午餐、茶水及講義，其他食宿、交通自理。
- 十五、本辦法依「教育部體育署」與「中華民國體育運動總會」三級教練與裁判證照規定辦理。

## 彰化縣 110 年國民中小學游泳師資培訓暨丙(C)、乙(B)級游泳教練講習課程

講習地點：彰化縣溪湖鎮媽厝國小(溪湖鎮媽厝里浦底路 67 號)

聯絡人：紀芄如組長 (04)885-3225#708

日期	時間	課程名稱	授課講師
8月10日 (星期二)	08:00-09:00	水域安全環境	吳俊鑫
	09:00-10:00	游泳池安全管理	吳俊鑫
	10:00-11:00	基本救生講解	吳俊鑫
	11:00-12:00	救生器材介紹	吳俊鑫
	12:00-13:00	午餐	媽厝國小
	13:00-14:00	水域救生概論	吳俊鑫
	14:00-15:00	水域救生實務	吳俊鑫
	15:00-16:00	守望員角色與任務	吳俊鑫
	16:00-17:00	守望員實作與討論	吳俊鑫
8月11日 (星期三)	08:00-09:00	運動傷害與防護	江永泰
	09:00-10:00	運動心理學(運動科學理論)	江永泰
	10:00-11:00	運動生理學(運動科學理論)	江永泰
	11:00-12:00	戰略與戰術	江永泰
	12:00-13:00	午餐	媽厝國小
	13:00-14:00	運動力學(運動科學理論)	江永泰
	14:00-15:00	體能訓練法	江永泰
	15:00-16:00	運動營養學	江永泰
	16:00-17:00	運動禁藥	江永泰
8月12日 (星期四)	08:00-09:00	捷泳與一級水中自救教學法	曾正仁
	09:00-10:00	捷泳試講與試教	曾正仁
	10:00-11:00	仰泳與二級水中自救教學法	曾正仁
	11:00-12:00	仰泳試講與試教	曾正仁
	12:00-13:00	午餐	媽厝國小
	13:00-14:00	蛙泳與三級水中自救教學法	李亭儀
	14:00-15:00	蛙泳試講試教	李亭儀
	15:00-16:00	蝶泳與四級水中自救教學法	李亭儀
	16:00-17:00	蝶泳試講試教	李亭儀
8月13日 (星期五)	08:00-09:00	游泳規則(運動規則)	蔡淑敏
	09:00-10:00	游泳規則(運動規則)	蔡淑敏
	10:00-11:00	泳池安全與衛教	蔡淑敏
	11:00-12:00	如何教授初學者及樂趣化教學	蔡淑敏

	12:00-13:00	午餐	媽厝國小
	13:00-14:00	五級水中自救教學法	吳俊鑫
	14:00-15:00	學科測驗	吳俊鑫
	15:00-16:00	術科與游泳能力測驗	吳俊鑫
	16:00-17:00	綜合討論	吳俊鑫
備註	本日程表為暫定課表，如有異動請以講習會當日公告課程為主。		

## 彰化縣110年學生游泳體驗營之師資培訓暨丙(C)級、乙(B)級

### 游泳教練講習暨守望員培訓

#### 因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫應變辦法

##### 壹、依據：

- 一、「嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)」因應指引：公眾集會。
- 二、教育部體育署因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)大型體育運動賽會及活動之防護措施處理原則。
- 三、「COVID-19(武漢肺炎)」防疫新生活運動：實聯制措施指引。

##### 貳、活動風險評估：

###### 一、掌握活動參加者之相關資訊：

- (一) 室內活動：採實聯制，參與活動之人員、工作人員及其團隊等，皆需於參與前完成個人必要資訊填寫；進場時進行身分核對查驗及執行防疫措施。
- (二) (有固定入口之會場) 於入口處進行體溫量測及手部消毒，發燒或有疑似COVID-19症狀者不得入場。

###### 二、活動空間之通風換氣情況：

活動場地為室內空間，門、窗全開以利通風換氣，參與人員除進行水上活動外，全程配戴口罩，減少飛沫接觸。

###### 三、活動參加者之間的距離：

所有參與人員須維持社交距離，室內活動參加者至少距離1.5公尺，室外須距離1公尺以上。

###### 四、活動期間安排來賓等非工作人員為固定位置：

來賓進場採取固定座位方式入場，並配合實名制之措施執行，保持低風險情形。若有必要走動時亦會增加工作人員加強維護秩序。

###### 五、落實手部衛生及配戴口罩：

- (一) 持續於活動現場宣導落實正確佩戴口罩、加強手部衛生等個人防護。

(二) 加強廁所等公共空間之消毒頻率，並提供充足之洗手設備或手部消毒用品，適度執行人數總量管制。

#### 六、加強相關疫情防疫宣導：

- (一) 入場時加強宣導勤量體溫、勤洗手、避免觸摸眼耳鼻等行為；有發燒、咳嗽、呼吸道症狀者，應立即就近就醫。
- (二) 居家檢疫、居家隔離、自主健康管理期間者，及有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀者，不得參加相關活動。
- (三) 參加人員應全程佩戴口罩；除補充水分外，禁止飲食，倘有飲食需求，應於進入會場前用餐完畢，且應加強宣導在無法保持社交距離時應避免飲食。

七、師資培訓得視疫情採「線上課程研習」辦理。

#### 參、活動前防疫宣導及規劃：

- 一、居家隔離、居家檢疫自主健康管理期間者，及有發燒、呼吸道症狀、腹瀉嗅味覺異常之人員者，不接受進場參加活動。
- 二、活動所有參與人員及工作人員自行準備口罩。工作人員須全程配戴口罩，活動參與人員除進行水上活動外，一律配戴口罩。
- 三、活動前先行完成所有區域設施（如桌椅、觀眾席座位、欄杆及廁所等）清潔、消毒作業。
- 四、於會場張貼海報宣導「COVID-19」。
- 五、依參加人數，提供足量個人清潔及防護用品（如洗手用品、擦手紙）予所有人員使用。
- 六、檢查額溫槍、酒精、洗手液及備用口罩（僅供緊急使用）等物品，是否備齊。
- 七、設置醫療組護理人員，協助提供現場醫療初步評估或護理、確認鄰近醫療資源、諮詢地方衛生單位確立疑似嚴重特殊傳染性肺炎個案後送醫院及後送流程，並預先設置適當隔離或安置空間。

#### 肆、活動期間防疫措施

- 一、張貼告示宣導，居家隔離、居家檢疫自主健康管理期間，及有發燒（耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ；額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ）、呼吸道症狀、腹瀉嗅味覺異常者，不接受進場參加活動，現場主責人員應協助其儘速就醫。
- 二、參與人員報到時繳交「自主健康聲明切結書」，否則不得入場。

- 三、入口處安排工作人員協助對所有人員進行體溫量測，備妥75%酒精等噴劑或乾洗手液進行手部消毒清潔。
  - 四、所有參與人員於活動期間應保持社交距離，自行準備並佩戴口罩，且隨時注意配戴之正確性，減少觸摸眼口鼻。除補充水分外，禁止飲食。工作人員及活動參與人員除中午用餐外，活動參與人員除進行水上活動外，一律配戴口罩。
  - 五、工作人員中午用餐時須保持社交距離，不交談，並加快用餐時間。
  - 六、活動進行期間，加強防疫規定宣導及強化個人衛生防護。
  - 七、由專責人員協助確認清潔及防護用品（如洗手用品、擦手紙）供應狀態，確保供應無虞。
  - 八、針對會場部分，人員會經常接觸之表面（如桌椅、水龍頭、廁所門把、馬桶蓋及沖水握把）設有專責人員定期清潔。
  - 九、各出入口、走道等區域：隨時注意秩序維護，避免造成擁擠現象；適時回報狀況、排解人潮、請求支援。
  - 十、若工作人員或來賓、民眾在活動期間出現呼吸道症狀時，暫時留置預設之隔離安置空間（或非人潮必經處且空氣流通之空間），視需要協助安排鄰近醫療院所就醫事宜。
- 伍、本校除依本防疫應變計畫進行防疫工作外，並依中央流行疫情指揮中心及彰化縣政府最新發布之相關資訊，適時調整相關防疫措施。
- 陸、本防疫應變計畫如有未盡事宜，得隨時修訂之。

# 彰化縣 110 年學生游泳體驗營之師資培訓暨丙(C)級、乙(B)級

## 游泳教練講習暨守望員培訓

### 學員自主健康聲明切結書

校名：                    職稱：                    姓名：

參加「彰化縣 110 年國民中小學游泳師資培訓暨丙(C)級、乙(B)級游泳教練講習暨守望員培訓」，悉遵照主辦單位當日防疫措施引導，並配合量體溫與自主配戴口罩入場。

本人身體健康狀況良好，並確定於活動當日前 14 日未曾前往衛生福利部疾病管制局公告之二級以上流行地區，且非屬衛生福利部疾病管制署限定須「居家隔離、居家檢疫、自主健康管理、社區監測通報採檢個案」之對象。特此聲明，倘有不實，願自負法律責任與相關單位裁罰。

此 致

彰化縣溪湖鎮媽厝國民小學

立書人：\_\_\_\_\_

中 華 民 國                    年                    月                    日