

桃園市龍潭國民中小學游泳與水中自救能力
教職員、義工媽媽課程體驗計畫

一、計畫宗旨：為落實水域安全宣導，防溺水自救基本指標之實施，提升游泳能力，降低水域活動潛在危險，特辦理本計畫，調訓未具游泳教學能力教師及學校職員，培訓水中安全、游泳與自救教學能力。

二、辦理單位：

主辦單位：龍潭游泳工房

課程地點：桃園市龍潭區中正路 512 號

聯絡電話：03-4090419

三、參加對象及人數：

(一) 參加對象：龍潭區國民中小學教師及職員、義工。

(二) 預計參加人數：不限人數，滿 10 人即免費開班。

四、師資：國立體育學院、師範學院體育系畢業，具備 B、C 游泳教練證及水上救生員合格證照之授課教練。

五、課程內容：

主要以游泳與自救能力教學為主，輔以各項水中運動及適應水性教育課程；課程目標為指導學員學得符合游泳與自救能力各項能力指標。

課程表：

本活動為游泳體驗免費課程，每梯次五堂課，每堂課 1 小時，合計五天

第一堂課	游泳教學課程安全教育宣導
復習課程	無
課程內容	1.水域安全宣導 2.岸上抽筋自解 3.適應水性，閉氣 15 秒練習，韻律呼吸 20 下 4.蹬牆漂浮，基礎打水
第二堂課	水母漂水中自救教學
復習課程	漂浮、基礎打水
課程內容	1.水中抽筋自救 2.水母漂自救教學 3.仰漂練習
第三堂課	仰漂水中自救教學
復習課程	仰漂練習
課程內容	1.水母漂 20 秒與換氣練習

	2.仰漂自救教學 3.物援救生(浮板、鄰近器具救援) 4.自由式基本教學 5.心肺復甦術教學
第四堂課	自由式基礎教學
復習課程	漂浮、基礎打水、打水前進、水母漂 20 秒
課程內容	1.岸上划手分解動作解說練習 2.扶牆划手連續動作練習 3.水中行走划手連續動作練習 4.立泳自救練習 5.心肺復甦術教學
第五堂課	自由式基礎教學
復習課程	水中自救及自由式基礎教學
課程內容	1.自由式基本動作練習 2.水中扶牆划手換氣練習〈左划右換〉 3.持浮板自由式換氣練習 4.心肺復甦術教學

六、活動方案：

為感謝大家對此活動的支持，凡參與體驗課程之學員，免課程費用及教練費，須自付門票費或持票券即可。接受團體報名，時間自訂，回傳報名表即可。

聯絡方式

龍潭游泳工房

電話:03-4090419

傳真:03-4090447

洽 本館櫃台

