

**臺北市教師研習中心**  
**107 年度學校體育教師增能－游泳師資培訓專修研習班**  
**實施計畫**

一、依據：本中心 107 年度研習行事曆規劃辦理。

二、研習目標：

(一) 提昇臺北市中小學游泳師資教學知能，落實推動學校游泳教學。

(二) 強化自救及救生能力，以便應用於實際游泳教學。

三、研習對象：臺北市各級學校實際從事游泳教學或對游泳教學有興趣之現職教師。

四、研習日期：107 年 6 月 11 日(星期一)至 6 月 12 日(星期二)。

五、研習人數：50 人。

六、報名時間：即日起至 107 年 6 月 5 日 (星期二)。

七、研習地點：臺北市立內湖高中游泳館 (臺北市內湖區文德路 218 號)。

八、研習課程表(實際課程及授課講座若有更動以網路公佈為準)

日期	時間	課程主軸	節數	講座
6/11 (星期一)	09:00-11:50	1. 游泳教師教學技巧與安全認知 2. 基礎游泳教學及教具應用概念	3	台北海洋科技大學 海洋運動休閒系 馬軍榮教授(1 小時) 中華科技大學 蕭珮虹教授(2 小時)
	13:10-1600	1. 水中游泳能力評估與隊形編排應用 2. 水中教學演練及安全的認知	3	台北海洋科技大學 海洋運動休閒系 主講座:馬軍榮教授 助講座:王筱韻老師 呂育真組長 (內湖高中)
6/12 (星期二)	09:00-11:50	1. 水域安全概念與教學技巧 2. 水域安全教育與簡易救援的方法	3	台北海洋科技大學 海洋運動休閒系 馬軍榮教授(1 小時) 國立海洋大學博士候補人 王筱韻老師 (2 小時)
	13:10-16:00	1. 水中求生與簡易救援實際演練(需下水練習) 2. 著衣游泳技巧與水中緊急救援 概念(水面緊急人工呼吸、脊椎固定術) 實際水中演練 (需帶衣物、長褲)	3	台北海洋科技大學 海洋運動休閒系 主講座:馬軍榮教授 助講座:王筱韻老師 呂育真組長 (內湖高中)

九、研習方式：分組教學、實作。

十、研習時數核發：全程參與者核發 12 小時研習時數；請假時數超過研習總時數之五分之一(2 小時)者，不給予研習時數；另由於本班有檢測，如下水課程皆有參與、檢測皆有通過且請假時數尚未逾 2 小時，將予以結業證書。

十一、報名方式：請於報名截止日前逕登入臺北市教師在職研習網(<http://insc.tp.edu.tw>)報名，並列印報名表經學校行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名。

十二、遴選方式：依報名及薦派順序錄取（學校需在報名截止日前完成薦派報名作業）。

十三、注意事項：

- (一) 本研習於報名截止後 3 天公佈研習人員名單，以各研習員於臺北市教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱通知錄取之研習員及其所屬學校，並請自行列印研習通知及準時至本中心參加研習；為珍惜教育資源，經報名錄取人員不得無故缺席。
- (二) 完成報名程序之研習員，倘因特殊緊急事件無法參加者，應於研習前 3 日告悉本中心，並依程序辦理取消研習。
- (三) 為珍惜教育資源，經報名錄取人員不得無故缺席；如無故不出席亦未請假累計達三次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統上暫停該員報名本中心研習班之權利三個月。另為維持研習品質，本研習班不接受現場報名，請欲參加之學員於報名截止日前完成報名程序。
- (四) 為尊重講座及研習同儕，參與研習請務必準時，以免影響課程進行。遲到或早退超過 20 分鐘以上者，須請假 1 小時。另本中心亦不接受「研習代理」及「輪流上課」等情事，敬請配合。
- (五) 學員如需無障礙設施、或其他需求者，請事前洽承辦人或當天生活輔導員。
- (六) 請自行攜帶一套能下水的衣物(衣服及長褲)及個人泳具(泳帽、泳鏡、泳衣褲)
- (七) 身體不適者請勿下水游泳，如研習當中突感不適，請務必立即告知鄰近研習員、講座、助教及救生員。
- (八) 交通方式：前往內湖高中游泳館（臺北市內湖區文德路 218 號）：

內湖高中站：0 東、21(含直達車)、214、222、286(含副)、278、287(含區)、620(含區)、652、677、紅 2、藍 20、國光客運 1801。

方濟中學站：0 東、28、214、240、256、278、284、286(含副)、521、551、617、630、652、679、棕 9、紅 29、藍 20、藍 27、小 3、國光客運 1801。

成功路 3 段：28、222、521、551、630、藍 27、小 3(含區)、620(含區)、677、617、256、284、287(含區、夜)、240、棕 9、紅 2、紅 29。

捷運文德站：文湖線

十四、聯絡方式：教務組鍾采珍輔導員，電話：2861-6942 轉 217。

E-mail: [childchild1835@gmail.com](mailto:childchild1835@gmail.com)

十五、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十六、本實施計畫陳奉本中心主任核可後實施，修正時亦同。