

# 基隆市深美國小教師社群研習

## 樂活社群—水域安全

研習時間：104.10.21 (三) 下午 13:30-16:00

研習地點：深美游泳池

研習時程	研習內容	備註																																				
13:20	簽到	游泳池鞋櫃區																																				
13:30	<p>介紹本校學生游泳能力及水中自救課程</p> <p style="font-size: small;">二、本堂教學： 依據教育部會函，小學游泳自救能力基本指標表，研習生以游泳能力進行分組教學。</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>組別</th> <th>考考組</th> <th>考評組</th> <th>考考組</th> <th>考評組</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">游泳能力練習</td> <td>1. 在水面游泳 2 次，一段 10 公尺的短程游泳，大小。</td> <td>1. 授式打水練習，先持筒練習，再游泳練習，最後拋球游泳練習。</td> <td>1. 授式交叉打水練習，先持筒練習，先站立持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。</td> <td>1. 游泳練習，先持筒練習，再游泳練習，最後拋球游泳練習。</td> </tr> <tr> <td>2. 打水練習，持筒 10 公尺。</td> <td>2. 自由式打水 10 公尺。</td> <td>2. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。</td> <td>2. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。</td> </tr> <tr> <td>3. 授式單邊打水練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。</td> <td>3. 授式單邊打水練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。</td> <td>3. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。</td> <td>3. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。</td> </tr> <tr> <td>4. 2 人游泳，持筒 10 公尺。</td> <td>4. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。</td> <td>4. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。</td> <td>4. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>5. 授式交叉打水練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。</td> <td>完成 80 公尺，掌握其他各種練習。</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>1. 游泳練習，持筒 60 秒，持筒游泳練習，持筒游泳練習。</td> <td>1. 游泳 50 秒。</td> <td>1. 游泳 50 秒。</td> </tr> <tr> <td>2. 游泳 20 秒，可站好。</td> <td>2. 游泳 30 秒，可站好。</td> <td>2. 游泳 30 秒，可站好。</td> </tr> <tr> <td>3. 游泳 10 秒，可站好。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. 游泳 15 秒，可站好。</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	組別	考考組	考評組	考考組	考評組	游泳能力練習	1. 在水面游泳 2 次，一段 10 公尺的短程游泳，大小。	1. 授式打水練習，先持筒練習，再游泳練習，最後拋球游泳練習。	1. 授式交叉打水練習，先持筒練習，先站立持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	1. 游泳練習，先持筒練習，再游泳練習，最後拋球游泳練習。	2. 打水練習，持筒 10 公尺。	2. 自由式打水 10 公尺。	2. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	2. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	3. 授式單邊打水練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	3. 授式單邊打水練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	3. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	3. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	4. 2 人游泳，持筒 10 公尺。	4. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	4. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	4. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	5. 授式交叉打水練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	完成 80 公尺，掌握其他各種練習。	1. 游泳練習，持筒 60 秒，持筒游泳練習，持筒游泳練習。	1. 游泳 50 秒。	1. 游泳 50 秒。	2. 游泳 20 秒，可站好。	2. 游泳 30 秒，可站好。	2. 游泳 30 秒，可站好。	3. 游泳 10 秒，可站好。			4. 游泳 15 秒，可站好。			游泳池鞋櫃區
組別	考考組	考評組	考考組	考評組																																		
游泳能力練習	1. 在水面游泳 2 次，一段 10 公尺的短程游泳，大小。	1. 授式打水練習，先持筒練習，再游泳練習，最後拋球游泳練習。	1. 授式交叉打水練習，先持筒練習，先站立持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	1. 游泳練習，先持筒練習，再游泳練習，最後拋球游泳練習。																																		
	2. 打水練習，持筒 10 公尺。	2. 自由式打水 10 公尺。	2. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	2. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。																																		
	3. 授式單邊打水練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	3. 授式單邊打水練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	3. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	3. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。																																		
	4. 2 人游泳，持筒 10 公尺。	4. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	4. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	4. 游泳練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。																																		
5. 授式交叉打水練習，先持筒練習，再邊走邊打水練習，最後拋球游泳練習。	完成 80 公尺，掌握其他各種練習。																																					
1. 游泳練習，持筒 60 秒，持筒游泳練習，持筒游泳練習。	1. 游泳 50 秒。	1. 游泳 50 秒。																																				
2. 游泳 20 秒，可站好。	2. 游泳 30 秒，可站好。	2. 游泳 30 秒，可站好。																																				
3. 游泳 10 秒，可站好。																																						
4. 游泳 15 秒，可站好。																																						
13:45	<p>介紹本校水域安全事件處理流程</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">基隆市深美國小水域活動意外事故處理流程圖</p>	游泳池鞋櫃區																																				
14:00	體驗本校學生游泳能力及水中自救課程	游泳池																																				
15:30	綜合座談	游泳池鞋櫃區																																				