

		縮短	飲食	身、接 力、動 作	作	身、接 力、動 作
備註	無	無	無	(1)全國總 統盃分 齡賽	無	全國冬季 分齡賽

二、訓練重點

項 目		組 別	進 學 國 小 游 泳 隊
一、訓練重點			1. 強化比賽旺盛企圖心，為校爭光之榮譽感。 2. 短距離、團體接力者的出發（接棒）轉身動作技術 3. 中、長距離提高遠耐力、有氧耐力，並加強配速感。 4. 專項技術結合個人基本柔軟、協調肌力及爆發力，強化陸上重量訓練。
二、年訓練距離			1000 公里
三、週訓練距離			44 公里
四、每次訓練距離			1000 公尺、500 公尺
五、年訓練總次數、總週次			360 ~ 480 次 / 40 週
六、週訓練次數			9 ~ 12 次
七、每次訓練時間			120 分
八、水陸訓練比例			12:4
水 中 訓 練	技巧訓練		每週 6 次，每次各 20 ~ 30 分
	無氧（速度）訓練		1. 加強期：每週 6 次 2. 調整期：每週 5 ~ 10 次
	遠耐力（耐乳酸）訓練		1. 加強期：每週 4 次 2. 調整期：每週 5 ~ 10 次
	有氧（耐力）訓練		1. 加強期：每週 11~ 12 次 2. 調整期：每週 3 ~ 4 次
陸 上 訓 練	柔軟度（%）	短	中 長
	肌耐力（%）	10	45 70
	爆發力（%）	70	30 10
	最大肌力（%）	20	25 20
度 心 訓 跳 練 強	180 次以上 / 每分		15（加強期需加強）
	160 次以上 / 每分		20（調整期需加強）
	140 次以上 / 每分		30（加強、調整期各加強）

陸、訓練負荷變化

一、總體負荷變化

期 別	階段區分	體力%		技術%	體力訓練項目	技術訓練項目 70
		一般性 %	專項性 %	技術性 %		
第一階段前半期	一至二月	70%	15%	15%	1. 長跑 2. 陸上體能訓練 3. 球類活動 4. 水中有氧耐力訓練 5. 基本耐力訓練 6. 超負荷耐力訓練	1. 自由式分解游 2. 換氣練習 3. 四式混合動作的修正 4. 水感練習 5. 跳水及轉身練習
	二至三月	50%	25%	25%	1. 陸上專項訓練 2. 水中有氧、無氧耐力訓練 3. 水中負荷重訓練 4. 金字塔訓練 5. 速度訓練	1. 四式的技術游 2. 長距離高質的打腿訓練 3. 四式混合的訓練 4. 高量的長泳 5. 接力練習 6. 水感練習 7. 跳水及轉身練習
第一階段後半期	四至五月	40%	30%	30%	1. 間歇休息 2. 柔軟訓練 3. 反覆訓練 4. 速度訓練 5. 基本耐力訓練	1. 四式基本動作分解 2. 高質的打腿訓練 3. 配時觀念的養成 4. 跳水及轉身的練習 5. 有氧無氧綜合訓練
	五至六月	體力%		技術%	體力訓練項目	技術訓練項目
		一般性 %	專項性 %	技術性 %		
第二階段	七月至八月	15%	35%	50%	1. 速度訓練 2. 反覆訓練 3. 爆發力訓練	1. 比賽的模擬訓練 2. 心理訓練 3. 跳水及轉身練習
		70%	15%	15%	1. 長跑 2. 陸上體能訓練 3. 球類活動 4. 水中有氧耐力訓練 5. 基本耐力訓練 6. 超負荷耐力訓練	1. 自由式分解游 2. 換氣練習 3. 四式混合動作的修正 4. 水感練習 5. 跳水及轉身練習

	九月至十月	50%	25%	25%	1. 陸上專項訓練 2. 水中有氧、無氧耐力訓練 3. 水中負荷重訓練 4. 金字塔訓練 5. 速度訓練	1. 四式的技術游 2. 長距離高質的打腿訓練 3. 四式混合的訓練 4. 高量的長泳 5. 換力練習 6. 水感練習 7. 跳水及轉身練習
第三階段	十一月	40%	30%	30%	1. 間歇休息 2. 柔軟訓練 3. 反覆訓練 4. 速度訓練 5. 基本耐力訓練	1. 四式基本動作分解 2. 高質的打腿訓練 3. 配時觀念的養成 4. 跳水及轉身的練習 5. 有氧無氧綜合訓練
	十二月	15%	35%	50%	1. 速度訓練 2. 反覆訓練 3. 爆發力訓練	1. 比賽的模擬訓練 2. 心理訓練 3. 跳水及轉身練習 4. 水感練習 5. 跳水及轉身練習

台南市進學國小游泳隊 日/課訓練計畫

第一週 107 年 2 月 6 日 4:30 時至 6:30 時地點:水都室內游泳池

訓練任務			時間分配	負荷安排
技術	加強速度之節奏與穩定性			量: 強度:
戰術	意志力、耐力的培養			量: 強度:
體能	長距離訓練非常辛苦，應注意選手有倦怠感			量: 強度:
其他				量: 強度:
結構	時間	訓練處方	組織形式	監控重點
準備活動	20 分	整隊集合 點名 做操	橫向兩排隊伍	

主要活動	120 分	W-SP400IM	泳池 水中練習	
		K - S 6X100 on2:30		
		P - 8X50 on1:30		
		OS 1X1500m on28:30		
		E-200IM		
		專長		
		K—8X50 on1:30		
		P—8X50 on1:30		
		S—8X50 on1:30		
		PUSH		
結束活動	10	整隊集合 點名 離運		「恢復措施」
	場地器材	觀察與檢討記載		傷害事故
碼錶 鳴笛 電子步調鐘				

臺南市中西區維華國民小學

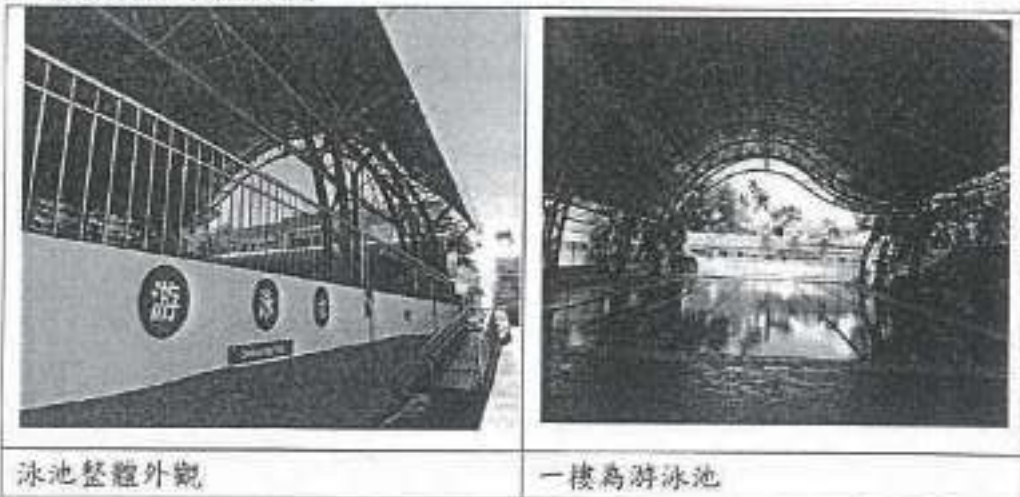
玖、預計完成期程及其他相關說明

學校游泳池防水隔熱整建維修計畫

一、工程實施進度【辦理期程：108年8月1日至 109年2月28日】

月	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月
	通過 審核						
	→	委託 設計					
		→	公告 招標				
			→	施工			
				→	完工		
					→	驗收	
						→	結報 成果

拾、相關基地、設備現況之詳細照片



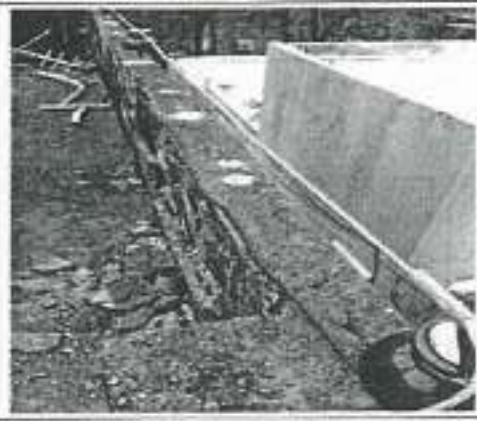
泳池整體外觀

一樓為游泳池

臺南市中西區進學國民小學



泳池辦公室及淋浴間屋頂直接曝曬已老舊



女兒牆已出現水泥塊剝落



屋頂年久失修，鋼筋外露現象，安全堪虞



機房屋頂需重新施作防水隔熱改善

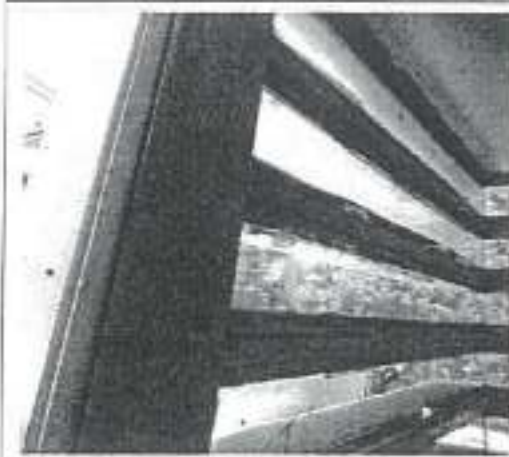


外牆也剝落的非常嚴重



窗戶每逢下雨必定滲水進來

臺南市中西區進學國民小學



窗戶也因長期滲水積水，已出現鏽蝕膨脹現象



泳池辦公室及淋浴間窗戶鏽蝕非常嚴重



窗戶重新施作，縫隙確實裝填防水



牆面需重新施作防水



游泳池使用情形-學生游泳課



游泳池使用情形-水上運動會

臺南市中西區進學國民小學

拾壹、預期效益

- (一)養成學生親水能力與提升自救能力，以符合教育部所推行提升學生游泳能力運動之原則。
- (二)提升本校小泳士測試通過率至 98%。
- (三)改善游泳教學環境，提高使用意願，並結合鄰近學校共同辦理游泳教學及小泳士檢測工作，有效提升本校游泳池使用率。
- (四)機器、設備、水質遊泳專人維護，不會影響教學進度及品質。
- (五)提供本校教職員工、學生正當休閒運動之場所，養成個人終身運動之習慣。
- (六)提供游泳愛好者一處優質的運動環境。
- (七)有效達到政府提升全民游泳政策目標

拾貳、本計畫經校長核准後陳教育部申請補助經費。

承辦人：

主任：

校長：

■申請表

教育部體育署補助計畫項目經費

□核定表

申請單位：臺南市中西區進學國民小學 計畫名稱：108年臺南市中西區進學國民小學游泳池防水隔熱整建維修計畫

計畫期程：108年08月26日至108年12月31日

計畫經費總額：1,850,000元，向本署申請補助金額：1,295,000元，自籌款：555,000元

擬向其他機關與民間團體申請補助：■無□有

(請註明其他機關與民間團體申請補助經費之項目及金額)

教育部： 元，補助項目及金額：

○○○(單位名稱)：.....元，補助項目及金額：

經費項目	計畫經費明細				教育部核定情形 (申請單位免填)	
	單價(元)	數量	總價(元)	說明	計畫金額(元)	補助金額(元)
經常門(直接一萬元以下)						
	小計					
資本門(直接一萬元以上、五萬元以下)	游泳池防水隔熱整建維修	1	1,850,000	詳如計畫申請書		
	小計					
合 計	1,850,000	1	1,850,000			本部核定補助金額 元

承辦 單位	主(會)計 單位	機關學校首長 或團體負責人	教育部 承辦人	教育部 單位主管
----------	-------------	------------------	------------	-------------

備註： 1、同一計畫向本部及其他機關申請補助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本部應撤銷該補助案件，並收回已撥付款項。 2、補助計畫除依本要點第4點規定之情形外，以不補助人事費、內部場地使用費及行政管理費為原則。 3、申請補助經費，其計畫執行涉及需依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第62條之1及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關(教育部)名稱，並不得以置入性行銷方式進行。	補助方式： <input type="checkbox"/> 全額補助 <input type="checkbox"/> 部分補助(指定項目補助 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否) 【補助比率 %】
	餘款繳回方式： <input type="checkbox"/> 依教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點辦理(<input type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 不繳回【縣(市)政府請納入地方教育發展基金，國立學校請納入校務基金】) <input type="checkbox"/> 其他(請備註說明)

臺南市立安平國民中學 108 年度游泳池整建維修計畫書

一、計劃摘要：

本計劃依據教育部體育署補助國民中小學整建教學游泳池及經營管理實施要點規劃，在計畫緣起與目標中，針對本校游泳池，就本校安平區人口環境、運動休閒、社區概況、我國海洋國家精神政策，提出分析，希冀整建一座完善且安全之教學游泳池，提供全校師生及鄰近學校、機關與民眾游泳的優質環境。並提供學校基本資料及游泳池目前使用概況說明，提出游泳池整建維修計畫及經費需求，具體提出補助申請。

二、計劃緣起與目標：

(一)計劃緣起：安平國中為臺南市水域運動發展重點學校，游泳池為西式划船、風浪板選手集訓重要設施。除選手集訓使用外，校內體育課皆全面實施游泳課程，本校游泳池使用頻率極高，為社區民眾主要游泳場所。因本校室外游泳池啟用至今(108)年，計已使用 26 年，表面磁磚脫落嚴重，且 107 年度開放使用時又加上漏水嚴重，一天估計流失 40 噸水量，疑似水循環管線老舊因素而導致漏水，亟需整修經費。

(二)目標：整修室外游泳池槽體磁磚、泳池水循環配管工程、不鏽鋼爬梯更新等。

三、學校基本資料暨所在區域游泳池資源情況

1.學校地址：臺南市安平區慶平路 687 號

【本校非原住民鄉亦非偏遠地區學校】

2. 聯絡人及電話，如下表：

姓名	單位	職稱	電子信箱	聯絡電話
郭憲璋	校長室	校長	tnkak019@gmail.com	06-2990461*501
吳舒靜	總務處	主任	vivianwu@tn.edu.tw	06-2990461*801
方淑安	總務處	事務組長	mingbreak@gmail.com	06-2990461*802

3.所屬地(安平區)人口數：臺南市安平區人口數約為 66,677 人。