

## 臺南市進學國民小學教學游泳池經營管理計畫

一、依據：臺南市政府100年8月9日府法規字第1000602170A號令發布

二、目的：為妥善管理游泳池業務得以正常營運

三、組織：與執掌

職 稱		工作內容	備註
主任委員	校長	總督導游泳池業務	
委員	學務主任	游泳池業務執行督導級會議召集人	
委員	教務主任	游泳池業務執行督導	
委員	總務主任	游泳池業務執行督導	
委員	輔導主任	游泳池業務執行督導	
委員	會計主任	游泳池業務執行督導	
委員	人事主任	游泳池業務執行督導	
執行秘書	體育組長	游泳池各項工作執行分配	
總務組員	事務組長	游泳池各項採購修繕業務	
教學組	教學組長	游泳教學課程業務	
會計組	出納組長	游泳池相關經費核銷業務	

## 四、年度工作行事曆

(一) 每年於9月開學初重新修訂本辦法並於11月檢討執行成效修正管理辦法。

(二) 每年於六月份配合課發會訂定游泳教學及各項比賽相關時程

(三) 游泳池人員聘用辦法

1. 救生員每年一月簽約聘用，管理員及清潔人員則配合游泳池，開放時間簽約聘用。
2. 游泳池工作人員須按日簽到並依規定工作內容執勤，並接受泳池各督導人員督導。
3. 泳池內不得販賣物品，開放時間須依規定到勤，不得擅自以其他理由關池；救生員於業務執行期間須堅守崗位，確保泳池安全。
4. 各項泳池相關提示警告標語須隨時注意完備並清楚，若有損壞物品隨時告知總務處。
5. 上述規定有違者則不予聘用。

(四) 每年下學期舉行水上運動會，參加對象為全校學生。

## 五、工作分配

校長	督導各項業務執行	執行人	備註
學務處	1. 負責游泳池總管理。 2. 綜理各項業務之分配執行規劃及監督。 3. 辦理游泳池對外開放事宜及非開放時段之監督。 4. 督導游泳課之教學 5. 規劃游泳才藝班	學務主任	

	6. 游泳隊學生組訓 7. 規劃各項水上活動 8. 擬定本校游泳課程進度。 9. 承辦各項相關活動如小泳士檢測等。 10. 向合法之保險公司投保公共意外險		
總務處	1. 游泳池建築物及器材維護 2. 游泳池開放期間出售門票及會同會計員繳庫事宜 3. 各項消耗品採購器材維修等事務工作 4. 游泳池工作人員之聘請簽約及薪水發放。	總務主任依職責分配工作	
會計組	1. 游泳池經費之登帳造表。 2. 編列游泳池人員之薪津預算。 3. 編列游泳池之設備保養維護等預算。	會計主任	
教務組	1. 督導游泳課之教學。 2. 安排學生游泳課相關事宜。(師資聘用、排課) 3. 導師協助相關秩序、管理資訊傳達及出席聯繫。	教務主任依職責分配工作	
清潔管理組	1. 紀錄游泳池工作日志。 2. 對外開放時出售門票情形，登錄於出售登記簿門票出售。 3. 負責申請門票及保管、出售、統計、報帳繳款並受本校會計員之監督。 4. 處理有關偶發事項。 5. 協辦泳池相關交辦事項。 6. 清潔整理游泳池內外之環境並維護整潔。 7. 整理游泳池外四週二公尺內之雜草並維護其整潔。 8. 協助救生人員處理偶發事件。	管理員	
	1 監視游泳池內外游泳人員之安全及救護。 2 維護游泳池內之秩序。 3 輔導進池游泳人員必須戴游泳帽以維護水質之清潔。 4 紀錄游泳池為開放期間之工作日記。	救生員	

	5 處理有關救生工作事宜。		
	6 游泳池不開放時間其他相關業務執行。		

#### 六、泳池開放時間

- (一) 每年四月中旬至十月中旬為泳池運作時期。
- (二) 四、五、六、九、十月配合學生上課不對外開放。
- (三) 七、八月暑假開設泳訓班。
- (四) 三至六年級一律上游泳課由體育老師擔任教學。

#### 七、門票

- (一) 門票收入依市府規定大人每人 50 元小孩 30 元，內已包含意外險。
- (二) 免費對象：本校教職員工（含代課教師）、本校現任實習老師、教職員工配偶子女（就讀本校）

#### 八、本辦法經陳校務會議通過後實施，修訂亦同。

## 臺南市進學國民小學加強學童游泳基本能力實施辦法師獎勵要點

## 壹、依據：

- 一、教育部加強高中職以下學生游泳基本能力實施計劃。
- 二、臺南市推行「小泳士」實施計劃。

## 貳、目的：

- 一、增強學生學習游泳動機，提昇本校學生通過本市「小泳士」比例。
- 二、鼓勵學生自我挑戰，加強游泳基本能力。

## 參、實施要點：

- 一、本案採每年檢測制，本校三至六年級每位學生在每學年度第二學期五月份時接受「游泳能力基本檢測」，通過時授與該等級證書。
- 二、獎勵標準

## 1. 學生個人挑戰獎：

等級	標準	學生獎勵
小海馬	游畢 50 公尺以上	畢業時發給小海馬證書
小海獅	游畢 100 公尺以上	畢業時發給小海獅證書
小海豚	游畢 200 公尺以上	畢業時發給小海豚證書

肆、本辦法經校務會議通過校長同意後實施，修正時亦同。



## 臺南市進學國小泳隊訓練實施計畫

## 壹、計畫名稱

臺南市進學國小游泳隊 107 學年度訓練計畫綱要。

## 貳、背景分析

## 一、回顧分析

(一) 運動成績分析【列舉上一學年參加各項比賽的成績及檢討重點】

比賽名稱	日期	比賽成績	重點檢討
106 臺南市年中 小學游泳錦標賽	107 年 9 月 30 日	中女團體總錦標冠軍 高男團體總錦標季軍	
2018 年臺南市委 員盃游泳錦標賽	107 年 7 月 29 日	中年級女子組團體季軍	
高雄市議會 107 年議長盃全國分 齡游泳錦標賽	107 年 9 月 10 日	9&10 歲級女子組團體錦標第一名	

(二) 競技能力分析【分析上一學年各項競技能力要素的狀況】

競技能力要素		評等					優點/缺點分析
		優	良	可	差	劣	
體能	力量			V			小學生的發育並未完全重量訓練的重點在於教導她們能夠正確的完成各種動作，重量訓練的重點在於教導她們能夠正確的完成各種動作。
	速度			V			
技術	水中泳姿		V				正確泳姿泳技才能進步
	轉身跳水		V				反覆練習增進泳力
	間歇速度			V			選手有的跟不上
戰術	接力訓練		V				培養默契、榮譽感
	長距離訓練			V			訓練體能及泳力，培養選手毅力
	金字塔訓練			V			培養肌耐力，較疲累
心理				V			從一項運動訓練培養學生專注力及提升挫折容忍度。
運動智能				V			小學是發展運動智能可塑性最強最強的階段，透過游泳進行全身性的訓練逐漸掌握身體四肢的肌能控制。

## (三) 訓練負荷分析【分析上一學年的訓練負荷及檢討重點】

階段劃分/評等		訓練強度			訓練量			重點檢討
		高	中	低	高	中	低	
準備階段	一般準備期	V			V			強調訓練量難度可稍低一些
	專項準備期	V			V			質、量並重的訓練，漸進的提升專項所需的體能
比賽階段	賽前訓練期			V		V		
	賽前調整期			V			V	速度快、距離短、次數少、休息時間較長的重複訓練法
	目標比賽期			V			V	重質較不重量的訓練內容，注意疲勞的恢復
恢復階段	恢復期		V			V		促進心理修養、放鬆和身體恢復，維持一般體能水準
總體訓練負荷變化			V					

## 二、現況分析

## (一) 競技能力分析【分析目前各項競技能力要素的狀況】

競技能力要素		評等					優點、缺點分析
		優	良	可	差	劣	
體能	力量			V			小學生目前處於肌肉發展狀態，不適宜做太多重量訓練，可藉由其他訓練加強力量的強度，達到訓練效果。
	速度			V			
	耐力			V			
	敏捷			V			
	協調平衡			V			
	柔軟			V			
	爆發力			V			
技術	跳水出發		V				不易控制。
	四式轉身		V				會容易犯規
	衝刺時間		V				體力、配速好
	划距		V				省立，身體保持在水面。
	划頻		V				可控制划手腕與慢
	速度		V				3-3-5-5划手換氣
戰術	心理戰		V				專注訓練，設定目標
	四式訓練	V					反覆訓練及四式 25m 衝刺
	出發戰術		V				練習出發轉身、接力、動作
	轉身戰術						練習出發轉身、接力、動作
心理				V			自我負責；妥善的日常生活時間管理，學業、訓練，相輔相成。良好的身體自我照顧，注意飲食、睡眠、避免傷害。

					自我挑戰：高度的專注、堅強的意志、十足的熱忱。
運動智能			V		運動智能不單是指運動的能力，而是運用身體的感覺運動去了解、學習及表達，協助孩子發展運動智能，可以令他們更全面地了解自己，從而知道自己的強項，游泳是全身性的運動，不只能提升學習力也可以鍛鍊意志力與耐力。

(二) 訓練條件分析【分析本年度可供運用的訓練相關資源】

訓練資源		具體敘述	備註
人力	選手組成	本校學生經由選拔選出。	
	教練團隊	市府聘請專業教練進行訓練。	
	行政支援	比賽時行政支援、經費核銷及課業輔導	
	外隊支援	無	
	家長支援	比賽選手接送	
經費	學校編列	比賽經費(車資、膳雜費)、訓練器材	
	政府補助	教育部體育署基層選手訓練站	
	企業贊助	無	
	家長分攤	報名費用	
	後援會贊助	無成立後援會	
設施	訓練場地	本校游泳池、水都水世界	
	訓練器材	步調鐘、多重計時電子馬錶、划手板、蛙鞋、浮板、夾腿浮筒、腳圈	
	輔助訓練器材	蹼泳鞋、水中拉力繩	
	傷害防護設備	冰袋、醫藥箱、運動貼布	
時間	場地可用時間	泳池開放時間，不與學校課堂衝突 每周一~五早上 7:00-8:30 下午 4:00-6:30	
	選手可用時間	泳池開放時間，不與學校課堂衝突 每周一~五早上 7:00-8:30 下午 4:00-6:30	
	教練可用時間	泳池開放時間，不與學校課堂衝突 每周一~五早上 7:00-8:30 下午 4:00-6:30	
	學校行事安排		



## 參、訓練目標

## 一、運動成績目標

比賽名稱	日期	比賽等級	比賽成績
108 臺南市年中小學游泳錦標賽	108 年 9 月	市級	國小低年級女子組團體冠軍 國小高年級女子組團體冠軍
2019 全國青少年游泳錦標賽	109 年 5 月	全國	國小高年級女子組團體冠軍 單項冠軍 5 人次

## 二、競技能力目標

		一般準備期	專項準備期	賽前訓練期	賽前調整期	目標比賽期
總體目標	體能準備	安排一些多變性趣味化的水中遊戲，讓學員在趣味中達到預期訓練效果，此時以基本動作技術練習為主				
	技術準備	加強專項技術提昇，陸上心肺有氧訓練				
	戰術準備	模擬比賽，意志力訓練				
	心理準備	學習自我負責、勇於自我挑戰				
	運動智能	提升學習力、鍛鍊意志力與耐力。				
體能	手臂、肩膀、胸部等肌群的訓練	泳四式中大部分的推進力來自上身肌肉的協同動作，包括入水後的抓水、抱水及推水，以及手臂出水後的還原動作，都與各部位的肌肉力量有著密切關係。因此，就游泳運動而言，上身肌群的訓練，應該列為優先訓練的部位。				
	腹部肌群的訓練	良好的腹部肌肉適能，是維持身體在水中體態的穩定，以保持與水面形成適當前進角度的 必備條件，更是促進蝶式游泳手腳動作聯合的主要因素。				
	腿部肌群的訓練	踢腿動作的主要目的，在於產生前進作用，以及維持捷泳與仰泳前進時肩膀圍繞縱軸作左右滾動的身體平衡。以蛙泳而言，踢腿動作更是身體前進的主要推進來源				
技術	基本動作及技巧					
	打水練習					
	划手練習					
	專項訓練					
	耐力訓練					
	間歇練習					
	速度練習					
	跳水					
	轉身					
戰	熟練專項技巧					



術	熟練接力賽觀念					
	目標設定、					
	意象訓練、					
	意志力訓練					
	專注訓練、					
	出發轉身接力					

## 肆、比賽安排

比賽名稱	比賽性質	比賽時間	比賽地點	備註
107 臺南市年中小學游泳錦標賽	市等級比賽	107 年 9 月	台南市	
全國南區泳錦標賽	全國級	107 年 7 月	高雄市	
全國青少年游泳錦標賽	全國級	108 年 5 月	高雄市	

## 伍、階段劃分與訓練重點

## 一、階段劃分

訓練階段	體力恢復期	耐力期	耐力與速度期	速度期	調整期與比賽期	調整期與比賽期
月份	一月	二月	三月	四月	五月	六月
週訓練數	10	10	10	10-12	10-12	10-12
早上(m)	1500-2000	2000-2500	2000-2500	1500-2000	2000	2000
下午(m)	2500-3000	3500-4000	3000-3500	2500-3000	2000-2500	2000-2500
陸上運動 次數時間	30 分鐘 每週 10 次	30 分鐘 每週 10 次	30 分鐘 每週 8 次	30 分鐘 每週 6 次	30 分鐘 每週 2 次	30 分鐘 每週 2 次
訓練階段	體力恢復期	耐力期	耐力與速度期	速度期	調整期與比賽期	調整期與比賽期
月份	一月	二月	三月	四月	五月	六月
週訓練數	10	10	10	10-12	10-12	10-12
早上	1500-2000	2000-2500	2000-2500	1500-2000	2000	2000
下午	2500-3000	3500-4000	3000-3500	2500-3000	2000-2500	2000-2500
陸上運動 次數時間	30 分鐘 每週 10 次	30 分鐘 每週 10 次	30 分鐘 每週 8 次	30 分鐘 每週 6 次	30 分鐘 每週 2 次	30 分鐘 每週 2 次
訓練方式	(1)超長距離訓練法 (2)100、200、300 各種反覆訓練法	(1)長距離訓練法 (2)反覆訓練及四式 25m 衝刺	(3)混合式聯合動作訓練法 (1)50m、100m、200m 反覆訓練	(1)週則專長反覆訓練法 (2)實施間歇訓練及 25m 速度衝刺	(1)專長速度訓練、50m、25m (2)保持穩定顛峰狀態	(1)專長速度訓練、50m、25m (2)保持穩定顛峰狀態

訓練計劃 要點	(1)陸上徒手操肌力訓練 (2)水中泳姿練習	(1)陸上心肺有氧訓練 (2)反覆訓練中改進游的時間及縮短	(1)反覆中、長距離訓練非常辛苦，應注意選手有倦怠感 (2)注意睡眠飲食	(1)掌握專長速度訓練 (2)練習發、轉身、接力、動作	(1)賽前三週調整(漸減距離)至賽前 (2)練習出發、轉身、接力、動作	(1)賽前三週調整(漸減距離)至賽前 (2)練習出發、轉身、接力、動作
備註	無	無	無	(1)全國小學分級賽 (2)全國e世代青少年游泳錦標賽	游泳分級賽	全國分齡賽
訓練階段	體力恢復期	耐力期	耐力與速度期	速度期	調整期與比賽期	調整期與比賽期
月份	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
週訓練數	10	10	10	10-12	10-12	10-12
早上	1500-2000	2000-2500	2000-2500	1500-2000	2000	2000
下午	2500-3000	3500-4000	3000-3500	2500-3000	2000-2500	2000-2500
陸上運動 次數時間	30分鐘 每週10次	30分鐘 每週10次	30分鐘 每週8次	30分鐘 每週2次	30分鐘 每週4次	30分鐘 每週2次
訓練方式	(1)超長距離訓練法 (2)100m、200m、300m各種反覆訓練法	(1)長距離訓練法 (2)反覆訓練及四式25m衝刺	(1)混合式聯合動作訓練法 (2)50m、100m、200m反覆訓練	(1)專長速度訓練，50m、25m (2)保持穩定顛峰狀態	(1)選擇專長反覆訓練法 (1)實施間歇訓練及25m速度衝刺	(1)專長速度訓練，50m、25m (2)保持穩定顛峰狀態
訓練計劃 要點	(1)陸上徒手操肌力訓練 (2)水中泳姿練習	(1)陸上心肺有氧訓練 (2)反覆訓練中改進游的時間及	(1)反覆中、長距離訓練非常辛苦，應注意選手有倦怠感 (2)注意睡眠	(1)賽前三週調整(漸減距離)至賽前 (2)練習出發、轉身、接力、動作	(1)掌握專長速度訓練 (2)練習發、轉身、接力、動作	(1)賽前三週調整(漸減距離)至賽前 (2)練習出發、轉身、接力、動作