

國立嘉義高級商業職業學校提升學生游泳能力實施計劃

壹、依據：教育部訂頒提升學生游泳能力計劃辦理。

貳、目的：

- 一、提高學生的游泳認知與技能。
- 二、養成學生規律運動習慣。
- 三、提昇學生游泳能力以促進健康。

參、實施對象：

- 一、全校學生。
- 二、全校教職員工。

肆、實施方法：

- 一、成立推動游泳能力工作小組，辦理推動學生游泳能力相關工作事宜。
- 二、游泳教學訓練：
 - (一) 每學期實施七週十四節學生游泳能力教學。
 - (二) 體育課安排五~十分鐘體適能訓練。
- 三、快活游泳：暑期開放泳池讓學生從事游泳運動，以提昇游泳能力。
 - (一) 每週一至週五，開放游泳池活動。
 - (二) 對象為全體師生及眷屬或鄰校學生。
- 四、游泳能力檢測：
 - (一) 上課時間由任課教師檢測。
 - (二) 三級以上加測時間。
- 五、補救教學：對游泳能力較低之學生，輔導參加補救教學班，並給予適當之指導。
- 六、暑期游泳學習營：暑期辦理學生游泳學習營，分組能力教學，以提昇游泳能力。
- 七、游泳網頁：開闢游泳園地，內容包括游泳就生常識、游泳運動規則、游泳運動傷害、游泳技能介紹、運動處方等訊息，供全校師生參閱，以培養正確游泳運動觀念，瞭解游泳運動方法，期能達成人人游泳、時時運動。
- 八、認知作業：定期鼓勵學生編寫有關游泳及水上救生、學習時心得報告，養成蒐集資料、剪報習慣並實施分組報告供經驗分享。
- 九、體育常識測驗：每學期末舉行各年級體育常識測驗、規則測驗，以評量學生對體育常識規則及對游泳適能認知程度，作為教學參考。

伍、獎勵：

- 一、獎勵條件：游泳能力檢測一式100公尺通過者。
- 二、獎勵辦法：
 - (一) 登錄游泳能力護照。
 - (二) 頒獎證明書乙份。
 - (三) 加學期體育成績總分二分。
 - (四) 全班通過檢測人數達50%以上班級每人加一分。
 - (五) 自學游泳加分辦法另計。
- 三、補救訓練：經檢測不合格者，請各任課教師研擬適當運動處方加強輔導訓練。

陸、經費：

課外時間擔任指導，得以申報鐘點費或加班費。

柒、本計劃呈校長核准後實施，修正時亦同。