

2018 年臺中市身心障礙游泳暑期體驗營

活動簡章

一、目的：

7、8 月暑假期間，許多年輕學子喜至各大游泳池、海水浴場等場域戲水消暑，卻常有因對水域狀況掌握不足、高估自身游泳能力等導致意外憾事發生，以此為前提，身為臺中市第一個成立身心障礙體育總會，希望得藉專業教練與志工協助身心障礙學生學習初階游泳技能、培養正確游泳觀念、提升自救能力，並於參與游泳運動的過程，透過水的浮力降低身體的負擔、達到體適能提升，更促進身障者的人際互動與推展本市身心障礙運動。

二、指導單位：臺中市政府運動局、臺中市政府教育局

三、主辦單位：社團法人臺中市身心障礙體育總會

四、協辦單位：來賓游泳池

五、活動地點：來賓游泳池(台中市豐原區鎌村路 106 巷 30 號)

六、活動時間：2018 年 8 月 10 日至 8 月 31 日，每週五，上午 8 時至 12 時，共計四週(次)，每週(次)課程時間三小時，共 2 班別。

七、辦理方式：

體驗營為期四週，每週進行一次游泳訓練，全程由專業講師指導，為團體小班制，課程採漸進式訓練規劃，從適應水性至初階游泳技能(如悶氣漂浮、水母漂、悶氣腳打水)進行教學，使身心障礙學員從零至有學習游泳運動與培養運動興趣。

(1) 課程內容

日期	星期	時間	項目	課程內容	講師
8 月 10 日	五	08:00-08:30	第一班學員報到	-	臺中市身心障礙體育總會
		08:30-10:00	1. 介紹教練及學員 2. 游泳池環境認識 3. 暖身操 4. 學員游泳能力分組 5. 趣味性的適應水性練習(1)	1. 認識環境及注意事項 2. 暖身操 3. 游泳能力分級 4. 水中步行 5. 適應水性 6. 捏鼻子悶氣(3 秒-5 秒)	黃榮坤

8 月 17 日	五	10:00-10:30	第二班學員報到	-	臺中市身心障礙體育總會
		10:30-12:00	1. 介紹教練及學員 2. 游泳池環境認識 3. 暖身操 4. 學員游泳能力分組 5. 趣味性的適應水性練習(1)	1. 認識環境及注意事項 2. 暖身操 3. 游泳能力分級 4. 水中步行 5. 適應水性 6. 捏鼻子悶氣(3 秒-5 秒)	黃榮坤
		08:00-08:30	第一班學員報到	-	臺中市身心障礙體育總會
		08:30-10:00	1. 暖身操 2. 趣味性的適應水性練習(2) 3. 初階游泳動作練習	1. 暖身操 2. 適應水性 3. 捏鼻子悶氣(5-10 秒) 3. 悶氣 5 秒 4. 扶岸水中立站 5. 水中鼻子吹氣 6. 韻律呼吸連續 5 次 7. 輔助水母漂	黃榮坤
8 月 24 日	五	10:00-10:30	第二班學員報到	-	臺中市身心障礙體育總會
		10:30-12:00	1. 暖身操 2. 趣味性的適應水性練習(2) 3. 初階游泳動作練習	1. 暖身操 2. 適應水性 3. 捏鼻子悶氣(5-10 秒) 3. 悶氣 5 秒 4. 扶岸水中立站 5. 水中鼻子吹氣 6. 韻律呼吸連續 5 次 7. 輔助水母漂	黃榮坤
		08:00-08:30	第一班學員報到	-	臺中市身心障礙體育總會
		08:30-10:00	1. 暖身操 2. 趣味性的適應水性練習(3) 3. 初階動作練習	1. 暖身操 2. 適應水性 3. 悶氣 5 秒-10 秒 3. 輔助水中站立 4. 漂浮水中站立 3 秒 5. 輔助蹬牆漂浮練習 6. 學習水母漂 3 秒-5 秒 7. 韻律呼吸連續 10 次 8. 扶岸悶氣腳打水練習	黃榮坤
		10:00-10:30	第二班學員報到	-	臺中市身心障礙體育總會

		10:30-12:00	1. 暖身操 2. 趣味性的適應水性練習(3) 3. 初階動作練習	1. 暖身操 2. 適應水性 3. 悶氣 5 秒-10 秒 3. 輔助水中站立 4. 漂浮水中站立 3 秒 5. 輔助蹬牆漂浮練習 6. 學習水母漂 3 秒-5 秒 7. 韻律呼吸連續 10 次 8. 扶岸悶氣腳打水練習	黃榮坤
8 月 31 日	五	08:00-08:30	第一班學員報到	-	臺中市身心障礙體育總會
		08:30-10:00	1. 暖身操 2. 趣味性的適應水性練習(4) 3. 初階游泳動作練習 4. 水中趣味闖關	1. 暖身操 2. 適應水性 3. 悶氣 8 秒-15 秒 3. 漂浮水中站立 5 秒 4. 輔助蹬牆漂浮練習 5. 水母漂 5 秒-10 秒 6. 水中行進間韻律呼吸連續 20 次 7. 輔助悶氣腳打水練習 8. 蹬牆漂浮練習(2 公尺-3 公尺) ◎9. 綜合水中趣味闖關	黃榮坤
		10:00-10:30	第二班學員報到	-	臺中市身心障礙體育總會
		10:30-12:00	1. 暖身操 2. 趣味性的適應水性練習(4) 3. 初階游泳動作練習 4. 水中趣味闖關	1. 暖身操 2. 適應水性 3. 悶氣 8 秒-15 秒 3. 漂浮水中站立 5 秒 4. 輔助蹬牆漂浮練習 5. 水母漂 5 秒-10 秒 6. 水中行進間韻律呼吸連續 20 次 7. 輔助悶氣腳打水練習 8. 蹬牆漂浮練習(2 公尺-3 公尺) ◎9. 綜合水中趣味闖關	黃榮坤
※備註：參加游泳體驗營之身障者，應自備(1)泳衣、(2)泳帽、(3)泳鏡、(4)毛巾、(5)拖鞋、(6)個人清潔用具。					

(2) 講師介紹

講師	黃榮坤
任職	台中市惠明學校體育科教師
學術經歷	彰化師範大學運動與健康休閒碩士班 碩士 國立台灣體育學院競技運動學系 學士
術科經歷	全國身心障礙游泳運動大集合錦標賽(106-105)-游泳教練 台中市身心障礙國民運動會(102)-游泳教練 台中市威尼斯游泳池(98-93)-游泳教練 台中市惠明盲校游泳社團-指導教練(101-106)
證照	中華民國殘障體育運動總會身心障礙 游泳(B)級教練 中華民國游泳裁判教練協會 適應體育游泳教練證 中華民國游泳救生教練協會 救生員證

八、參與對象、人數：

- (1) 16 歲以下，持身心障礙手冊/證明者之臺中市民，對游泳運動有興趣之身心障礙者皆可參與，預計邀請台中市各身心障礙福利社團、機構、各國中小學之特教班、特殊教育學校師生。**(※註：報名參加之學員須依障別程度輕重，視情況安排陪同人員。)**
- (2) 預計招收兩班共 12 名學員、陪同人員 4 名、講師 1 名、講座助理 1 名、工作人員 2 名，總計授課 4 次，總計有 80 人次參與本活動。

九、關於活動如有任何疑問，歡迎來電臺中市身心障礙體育總會 04-23724527 分機 12 許秘書。