

# 泳向人生-身心障礙水中育樂營

## 報名簡章

### 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：臺中市政府社會局

### 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：帝亞室內溫水游泳池健康水療館、社團法人臺中市身心障礙體育總會游泳委員會

### 五、活動地點：帝亞室內溫水游泳池健康水療館(豐原區豐勢路二段199 號)

### 六、活動時間：2020 年 7 月 4 日至 10 月 24 日(雙十停課)，每週六，上午 8 時至 10 時，共計 15 週(次)，分為進階班、初階班，每班(次)課程時間 1 小時。

### 七、辦理方式：

體驗營為期 15 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

週次	第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週	第 5 週
課程內容	學員能力測驗與分組	適應水性練習(1)	適應水性練習(2)	游泳動作練習(1)：水中步行	游泳動作練習(2)：水中悶氣
週次	第 6 週	第 7 週	第 8 週	第 9 週	第 10 週

課程內容	游泳動作練習 (3)：韻律呼吸	游泳動作練習 (4)：漂浮水中站立	游泳動作練習 (5)：水母漂	游泳動作練習 (6)：蹬牆漂浮	游泳動作練習 (7)：扶岸悶氣腳打水
週次	第 11 週	第 12 週	第 13 週	第 14 週	第 15 週
課程內容	游泳動作練習 (8)：扶岸悶氣腳打水	游泳動作練習 (9)：漂浮腳打水	游泳動作練習 (10)：划手腳打水	游泳動作練習 (11)：划手腳打水	綜合水中趣味闖關&期末驗收

※備註：參加游泳體驗營之身障者，應自備(1)泳具、(2)毛巾、(3)拖鞋、(4)個人清潔用具。

## (2)教練介紹

	教 練	張阿快
	賽 事 經 歷	2018 全國成人分齡游泳錦標賽暨國際邀請賽-女子 70 歲組 200M 自由式第一名、50M 自由式第一名 中華民國歷屆成人分齡游泳前十傑排名-女九級 65-69 歲 200M 自由式第二名、400M 自由式第三名
	任 職 經 歷	南陽學苑室內溫水游泳池 游泳教練(82-96 年) 帝亞室內溫水游泳池 游泳教練(96-107 年) 台中縣身心障礙體育協會 身心障礙游泳教練(92-97 年)
	證 照	中華民國體育運動總會 游泳丙級教練證 中華民國成人游泳協會 游泳丙級教練證 中華民國殘障體育運動總會 游泳 C 級裁判證 中華民國游泳救生教練協會 救生員證

### 八、參與對象、人數：

(1) 持身心障礙手冊/證明者之臺中市民，非限本會會員，對游泳運動有興趣之心智障礙者皆可參與。

(2) 預計邀請台中市各國中小學之特教班、特殊教育學校師生，各身心障礙福利社團、機構之心智障礙成員報名參加。

(※註：首堂課將由教練進行評估，若教練評估學員障礙程度需安排陪同者協助，請學員自行安排一名陪同人員，惟陪同人需自行支付入場費用(費用預計為\$100/次以內)，可接受者再行報名。)

### 九、活動行銷宣傳方式：

(一) 由臺中市政府教育局發函臺中市所屬各級學校公告本次活動訊息。

(二) 本會以公函發放通知台中市境內各身障福利社團、機構，並公告至本會官網、臉書粉絲專頁以增加曝光率。

## 十、預期成效：

- (1) 透過活動辦理，結合體育、群育之教學計畫，啟發身心障礙學生學習團隊合作、服從的精神，增強日後之社會適應力
- (2) 身心障礙學生在參與此項活動中能達到相互交流的機會，繼而培養良好的人際關係，從學習中得到正面的能量，彼此激勵成長。
- (3) 召募大專院校游泳運動相關科系學生為工作人員，提供簡易行前教育了解身障運動，藉由服務過程中增加對身障者同理心、理解身障需求與特性，培育臺中市身障運動活動志工與推廣身障游泳運動。
- (4) 藉由不同的身障類型交流向下紮根，挖掘更多年輕身障者一同投入體育活動，推廣身心障礙游泳運動，甚至從中挖掘未來臺中市代表隊選手。

## 十一、過往辦理成效

2019 年本會首次辦理「2019 年臺中市身心障礙游泳教學營計畫」，共計有 22 位身心障礙者參與體驗，教練用心指導與善用各項教材吸引學員眼光，體驗過程學員認真學習，收穫滿滿。

開幕典禮大合照	身障學員岸邊打水練習	頒發志工感謝狀
		
身障學員水上漂浮練習	身障學員水中閉氣練習	身障學員上課情形
		

十二、相關資訊請上本會官網 <http://www.tdpsf.org/detail/News-Events/126> 查看，或來電聯繫 04-25151170 轉 12 許小姐洽詢。