

● 指導老師專長資格

姓名：傅惠筠

個人身分資料及教育背景：

松山高級職業學校游泳校隊（82-84 年）、輔仁大學體育學系游泳專長（84-87 年）

經歷：民權游泳池負責人（88-106 年）、民權游泳池總教練（88-112 年）

新明國小游泳池總教練（106-108 年）、平興國中游泳池總教練（107-109 年）

中華民國海爆協會游泳教練專任講師

桃園市啟航人才培訓協會理事長暨游泳教練專任講師

全國大專杯、分齡游泳裁判

88-112 年間學校游泳社團指導教練（興國國小、中壢國小、文化國小、富台國小、華勛國小、復旦國小、元生國小、新屋國小、新明國小、新街國小、中原國小、頭洲國小、內壢國中、東興國中、中壢國中、芭里國小、平興國小）

經歷：



相關證書或得獎證明

相關證書或得獎證明



教學成果照

教學成果照



教學成果照

教學成果照

附件四之 1

桃園市中壢區中原國小 113 學年度上學期【週三游泳社】社團課程設計表

堂次	教學內容			備 註
	初級	中級	高級	
1	認識泳池環境、上課注意事項及泳池安全宣導，依能力分組			
	水中適應 憋氣講解+練習	漂浮+水中站立複習 蹬牆漂浮+打水複習	自由式綜合練習	
2	水中走路 韻律呼吸講解+練習	自由式原地划手 練習(水面上、水面下) 自由式手腳配合	自由式綜合練習 仰式綜合練習	
3	藉物漂浮講解+練習 漂浮站立講解+練習	自由式換氣加強練習 仰式漂浮練習 仰式漂浮打水	自由式綜合練習 自由式轉仰式練習	
4	打水講解+練習 漂浮+打水練習	自由式綜合練習 仰式划水介紹 仰式雙手划水練習	水中自救練習 (藉物漂浮、水母漂、仰漂) 蛙式介紹	
5	自由式划手講解 自由式划手練習	自由式綜合練習 水中自救介紹 (藉物漂浮、水母漂)	蛙腳講解+練習 蛙手介紹+練習 蛙式綜合練習	
6	自由式換氣介紹 原地換氣練習	自由式綜合練習 仰式綜合練習	自由式綜合練習 仰式綜合練習 蛙式手腳配合	
7	自由式換氣練習 原地划手+換氣練習	自由式綜合練習 自由式轉仰式練習	蝶腰介紹 蝶式練習 蝶式節奏練習	
8	水中自救介紹 水母漂講解+練習 水中自救練習	(藉物漂浮、水母漂、仰漂) 蛙腳介紹	蝶式划手練習 蝶式換氣介紹	
游泳檢測、授予證書				

※上課日期若逢指導教師參賽或其他請假事項等，請與學務處聯繫討論後，自行與學生家長聯繫並以紙本通知順延補課日；停補課以一次為限，務必上滿 8 堂課。

※學生因一般傳染病(例如：腸病毒)依衛生局規定需在家隔離無法上學(課)，泳池則是以游泳票券 2 張替代。

附件四之 2

桃園市中壢區中原國小 113 學年度下學期【週三游泳社】社團課程設計表

堂次	教學內容			備 註
	初級	中級	高級	
1	認識泳池環境、上課注意事項及泳池安全宣導，依能力分組			
	水中適應 憋氣講解+練習	漂浮+水中站立複習 蹬牆漂浮+打水複習	自由式綜合練習	
2	水中走路 韻律呼吸講解+練習	自由式原地划手 練習(水面上、水面下) 自由式手腳配合	自由式綜合練習 仰式綜合練習	

3	藉物漂浮講解+練習 漂浮站立講解+練習	自由式換氣加強練習 仰式漂浮練習 仰式漂浮打水	自由式綜合練習 自由式轉仰式練習	
4	打水講解+練習 漂浮+打水練習	自由式綜合練習 仰式划水介紹 仰式雙手划水練習	水中自救練習 (藉物漂浮、水母漂、仰漂) 蛙式介紹	
5	自由式划手講解 自由式划手練習	自由式綜合練習 水中自救介紹 (藉物漂浮、水母漂)	蛙腳講解+練習 蛙手介紹+練習 蛙式綜合練習	
6	自由式換氣介紹 原地換氣練習	自由式綜合練習 仰式綜合練習	自由式綜合練習 仰式綜合練習 蛙式手腳配合	
7	自由式換氣練習 原地划手+換氣練習	自由式綜合練習 自由式轉仰式練習	蝶腰介紹 蝶式練習 蝶式節奏練習	
8	水中自救介紹 水母漂講解+練習 水中自救練習	(藉物漂浮、水母漂、仰漂) 蛙腳介紹	蝶式划手練習 蝶式換氣介紹	
游泳檢測、授予證書				

※上課日期若逢指導教師參賽或其他請假事項等，請與學務處聯繫討論後，自行與學生家長聯繫並以紙本通知順延補課日；停補課以一次為限，務必上滿 8 堂課。

※學生因一般傳染病(例如：腸病毒)依衛生局規定需在家隔離無法上學(課)，泳池則是以游泳票券 2 張替代。

附件五之1 上學期材料費明細

★需額外加收材料費務必填寫，以為審核參考，若無須加收材料費免填

品 名	單位	數量	估 價		用 途 說 明
			單 價	總 價	
合 計					

(表格不足部分，請自行增刪)

※需檢附材料費撥款入帳帳戶之影本(無材料費者免填)

附件五之2 下學期材料費明細

★需額外加收材料費務必填寫，以為審核參考，若無須加收材料費免填

品 名	單位	數量	估 價		用 途 說 明
			單 價	總 價	
合 計					

(表格不足部分，請自行增刪)

※請檢附材料費撥款入帳帳戶之影本(無材料費者免填)