

World Aquatics Discover Water 教練培訓課程計畫

課程名稱	World Aquatics Discover Water 水域安全教育者培訓課程
主辦單位	中華民國游泳協會
培訓日期	民國 115 年 10 月 29 日 (四) 至 115 年 11 月 1 日 (日) ，共計 4 天
培訓地點	台中中興泳池 (臺中市北屯區平和里山西路二段 233 號)

一、計畫宗旨與背景

Discover Water 是世界水上運動總會 (World Aquatics) 攜手全球水域安全與防溺水專家團隊開發的旗艦級水域適應性計畫。本計畫特別針對 6 至 12 歲兒童，以「體育素養 (Physical Literacy) 」為核心教學理念，打破傳統僅著重機械式游泳技巧的刻板教學模式。課程融合了生理 (Physical) 、心理 (Psychological) 、社交 (Social) 與認知 (Cognitive) 四大關鍵領域，旨在引導孩子在安全、趣味且充滿探索性的環境中，建立在水中的信心、掌握基本自救生存技能，並具備識別風險的能力。

本次 4 天 26 小時的密集培訓，專為我國第一線水域教育工作者、教練及合格註冊教練量身打造。透過世界泳聯特派國際講師的親自指導，學員將掌握「Discover Water」系統的教學精髓 (包括 Foundation 基礎、Accumulation 累積、Consolidation 鞏固三階段教學法) ，並獲授權應用 40 套互動活動卡 (Activity Cards) 教案，未來可直接複製到日常課堂中，有效提升學童水域防溺水素養。

二、招募對象與培訓細節

- **主要招募對象：**本會今年度(115 年)合格註冊教練，具備高度水域安全教學熱情、且在第一線有實質教學需求與應用機會者。
- **培訓費用：**新台幣 2,500 元整 (本計畫獲世界水上運動總會與亞洲水上運動總會經費重點補助，免除數萬元講師與課程授權費用，**課程地點與居住地 40 公里內，不提供住宿。**
- **學員專屬權益：**費用已全額包含培訓期間之「三天住宿」、每日精緻早餐與午餐、每日早 / 下午茶與點心咖啡、專業場地保險及原版教材。
- **課程核心賣點：**由 World Aquatics 總會特派之國際講師親自來台授課；結訓可獲頒總會專業增能研習時數；通過評估考核者將授予世界水上運動總會官方授權結訓證書。

三、培訓課程課表 (24 + 2 小時)

本培訓總時數為 26 小時。其中包含 24 小時符合 World Aquatics 規範之 Discover Water 完整理論與水上實作 (Micro-teaching 考核)，並於第一天上午優先安排 2 小時我國教練必修法規：「性別平等教育」與「兒童及少年福利及權益保障法」，確保國際教學方法能高度接軌台灣在地合規防範機制。

時間 (Time)	單元主題 (Unit)	核心內容說明 (Description)	時數 (Hrs)
DAY 1 (10/29, 週四) — 在地法規、計畫起步與安全理論 (6.5 Hrs)			
09:00 - 09:30	始業式與培訓說明	學員相見歡、自我介紹、培訓目標與課程考核規則介紹。	0.5
09:30 - 10:30	性別平等教育 (在地增能課程)	水域教學之肢體接觸安全界線引導、性騷擾防治、多元性別尊重、建立友善無歧視水域。	1.0
10:30 - 11:30	兒少權法實務解析 (在地增能課程)	兒童及少年福利及權益保障法解析、教練責任通報義務與實務流程、守護兒少水中基本權益。	1.0
11:30 - 12:00	Discover Water 起源	介紹世界水上運動總會 (World Aquatics) 推動之初衷、全球溺水現況分析與本計畫核心目標。	0.5
12:00 - 14:00	午休與餐敘	午餐休息 2 小時 (講師與學員交流互動時間)。	—
14:00 - 16:00	體育素養四大領域	深入探討 Physical Literacy：生理 (水中移動能力)、心理、社交與認知領域如何與基礎水性教學對接。	2.0
16:00 - 17:30	兒少安全防護與 EAP	World Aquatics 官方安全防護 (Safeguarding) 政策、水深與場地安全稽核指標、緊急行動計畫 (EAP) 實務。	1.5
DAY 2 (10/30, 週五) — 課程架構、教學法與教案設計 (6.5 Hrs)			
09:00 - 10:30	階段發展與活動卡導讀	學習三大階段發展：基礎 (Foundation)、累積 (Accumulation)、鞏固 (Consolidation) 及 40 套「活動卡」系統結構。	1.5
10:30 - 12:00	適應性教學技巧	國際領先之 STEP 調整架構 (空間、任務、器材、人員) 與 SMILES 引導模型，學習靈活調整教學難易度。	1.5

12:00 - 14:00	午休與餐敘	午餐休息 2 小時與交流。	—
14:00 - 15:30	兒童成效與評估工具	介紹學員能力評估指標：隨堂 F/A/C 階梯式評估模板、Lesson-based 與總結性評估，掌握科學化追蹤工具。	1.5
15:30 - 17:30	教案編寫小組實作	教練小組實戰：根據不同能力兒童學員，分組選用活動卡並運用 STEP / SMILES 模型編寫合適的水上教案。	2.0
DAY 3 (10/31, 週六) — 泳池現場安全、水中技能自救與模擬教學 (6.5 Hrs)			
09:00 - 10:00	泳池現場安全稽核實務	中興泳池現場場地稽核、水深測量與水質安全確認、緊急行動計畫 (EAP) 演練與救援器材點檢。	1.0
10:00 - 12:00	基礎階段 (F) 水上實作	於深水及淺水區實作不觸底移動、水中吹泡泡與憋氣控制、漂浮與水中仰臥、安全呼救等核心技能引導法。	2.0
12:00 - 14:00	午休與餐敘	午餐休息 2 小時與交流。	—
14:00 - 15:30	進階 (A/C) 階段實作	累積與鞏固階段水上實作：正確穿戴救生衣與水中自救、障礙穿越、踩水與水上自救合作遊戲實務教學。	1.5
15:30 - 17:30	微型模擬教學 (I)	學員輪流模擬擔任教練，實際帶領分組學員，特派講師現場針對教學調適性、口條引導與水域安全掌控給予修正。	2.0
DAY 4 (11/01, 週日) — 實作教學考核、學科筆試與培訓結業式 (6.5 Hrs)			
09:00 - 11:30	個人教學考核 (II)	每位學員實際帶領一個實作單元，特派講師現場評分，考核其班級秩序掌控、安全應變、STEP/SMILES 應用能力。	2.5
11:30 - 12:00	實作考核總結與講評	國際講師進行整體教學實作講評、優缺點分析與給予改進建議。	0.5
12:00 - 14:00	午休與餐敘	午餐休息 2 小時與交流。	—
14:00 - 15:15	學科理論筆試	進行一小時以上之理論與安全防護筆試，檢核學員對 Discover Water 計畫理念及安全程序的理解程度。	1.25

15:15 - 16:30	回饋座談與行政說明	學員與講師座談、後續計畫數據回報系統與教練後續發展推廣說明。	1.25
16:30 - 17:30	結業典禮	舉行結訓典禮，頒發世界水上運動總會 (World Aquatics) 官方授權結訓證書。	1.0

四、考核與結訓證書發放標準

為確保本國際證照課程之嚴謹性與公正性，所有參訓學員均須於培訓期間達到以下標準，方可獲頒由世界水上運動總會 (World Aquatics) 正式授權之結訓證書：

- **出席率要求：**學員必須全程參與 26 小時之理論、在地法規與水上實作課程。因故缺席達 2 小時以上者，將取消實作考核資格。
- **實作教學考核 (Micro-teaching Assessment)：**學員須於 Day 3 與 Day 4 之微型模擬教學實作考核中，獨立編寫並示範一堂 15-20 分鐘的兒童水域安全活動，並由總會特派講師評定在「班級安全掌控、STEP/SMILES 模型應用、口條與難易度調適能力」上達到合格 (Competent) 標準。
- **學科理論筆試考核：**學員必須在 Day 4 下午之學科理論筆試中，取得達 80% 以上之正確率，內容包含 Discover Water 核心理念、四大體育素養、兒少安全防護 (Safeguarding) 政策與水域緊急應變 (EAP) 知識。

- **五、報名連結：**<https://forms.gle/pddLKAAfqC4TxZo6>