

臺北市立民生國中 110 年暑假游泳隊

防疫期間返校集訓計畫書

壹、活動基本資訊

一、活動名稱：臺北市立民生國中 110 年暑假游泳隊防疫期間返校集訓計畫書。

二、活動地點：臺北市立民生國中游泳池。

三、活動日期：110 年 8 月 16 日星期一至 110 年 8 月 31 日星期二
(如附件一)。

四、活動內容：配合防疫分流計畫，由羅仕果老師、陳瑞宏教練、李世傑教練分配進行暑假訓練教學。

五、活動對象：民生國中游泳隊學生

貳、防護措施

一、活動訓練前

(一) 依教練時間規定進入校門、並且出示學生證或識別證。

(二) 抵達場地進行體溫量測(附件三)並且酒精槍全身消毒。

(三) 實聯制、出入口管制、人流管控降載、維持社交距離。

(四) 訓練前先疏散無相關人員、再進行訓練。

二、活動訓練期間

(一) 游泳池不開放家長及校外人士至校園活動，依照運動場

館防疫指引辦理，校內運動場地優先給予本校學生教學用。

(二) 注意是否有非本隊隊員出現在游泳池周邊。

(三) 訓練訓練完畢換回醫療型口罩。

(四) 訓練期間將採用個人訓練物品。課程期間嚴禁運動按摩。

或接觸性輔助伸展等近距離課程。

(五) 每組訓練最多為兩小時訓練完畢，將進行器材消毒。

(六) 若隊員無故兩次未到、將剔除名單，暑假不准到校練。

(七)、訓練場館及器材消毒作業之規劃：配合每日訓練前、後清潔消毒。

學校游泳池	清消方式	負責學生	查核人員
游泳池使用前清潔消毒	75%酒精擦拭		
個人泳具器材清潔消毒	75%酒精擦拭		
休息區使用前、後清潔消毒	75%酒精擦拭		
廁所使用前、後清潔消毒	1. 酒精擦拭 2. 地面以漂白水 (1:100 比例)稀釋清 拖		
桌面、門把、出入口使用前、 後清潔消毒	75%酒精擦拭		

◎排定人員請假時，由教練調整清消人員，並加強自我檢查。

參、培訓目標：本計畫配合目前本校游泳隊選手及各項比賽日期，

以年度為週期擬定訓練計畫。

肆、訓練期程：

鍛鍊期 暑訓 7~8 月	§ 質、量並重的訓練，漸進的提升專項所的體能及動作姿勢之調整。 1、專項動作調整、注重動作技術的穩定性。 2、強化專項所需的肌力、爆發力及心肺耐力。
比賽前期 賽前 2 週	§ 重質不重量的訓練內容，注意疲勞的恢復。 1、建立信心。 2、心智及專注力的提升。 3、跳水、轉身及接力默契練習。
比賽 9 月	§ 最為過去幾個月訓練的比賽訓練，重點仍放在二月份台北市中小學聯合運動會。 1、發掘出體力的欠缺。 2、發掘動作技術及配速的缺點。
季外期 10~11 月	1、控制體重。 2、維持體水準。 3、擬定改善體力、技術及配速應用能力的方法。
冬季訓練 12~1 月	§ 強度低、量多的訓練，打好全面性體能基礎，改進體能、技術及配速的欠缺。 1、控制體重。 2、做好心肺耐力及肌耐力的紮實基礎。 3、多變化的重量不重質訓練內容。
鍛鍊期 冬訓 2~3 月	§ 質量並重的專項、動作技術及心智能力訓練。 1、不過度訓練，以預期之進度為標準。 2、克服比賽時可預見的困難。 3、避免受傷。 4、跳水、轉身及接力默契練習。
比賽前期 賽前 2~3 週	§ 重質不重量的訓練，訓練量以不置在隔日感到疲勞為準則。
比賽（全中運） 4 月	§ 集心理、技術及體能表現之大成。全心全力投入比賽，讓一年辛苦訓練的心血獲取最佳成績表現。

伍、訓練地點：民生國中游泳池

陸、訓練內容：

§ 水中訓練

- 1、超距離訓練
- 2、金字塔訓練
- 3、間歇訓練
- 4、打水訓練
- 5、划手訓練
- 6、分段訓練
- 7、反覆訓練
- 8、乏氧訓練
- 9、阻力訓練

§ 陸上訓練

- 1、肌耐力訓練
- 2、肌力訓練
- 3、心肺耐力訓練
- 4、柔軟度訓練

柒、培訓目標：

- 1、短期目標：達成縣市級比賽，獲得團體第三名。
- 2、中期目標：達成全國級比賽個人成績前八名。
- 3、長期目標：五～六年達成全國級比賽個人成績三名內及團體成績前六名。

游泳隊暑假訓練計畫

訓練日期：110年8月16日~110年8月30日

訓練時間：上午07:00~09:00

訓練內容：

日期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 07:00-09:00	游泳訓練	游泳訓練	游泳訓練	游泳訓練	游泳訓練	游泳訓練

水中訓練：(自由式)

1. 慢游 400
2. 以有氧、耐力為主 1500*3
3. 打水 20*50 快慢踢
4. 衝刺 16*50 主式或自由式
5. 慢游 400

共 3000-5000 公尺

水中訓練：(混合式)

1. 慢游 800
2. 3*1000 (一自一主式)
3. 打水 10*100 75+25-
4. broken 5*200
5. 慢游抬頭蛙 800

共 3000-5000 公尺

附件二 人員名冊

編號	職稱	姓名
1	教練	
2	教練	
3	教練	
4	隊員	
5	隊員	
6	隊員	
7	隊員	
8	隊員	
9	隊員	
10	隊員	
11	隊員	
12	隊員	
13	隊員	
14	隊員	
15	隊員	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

臺 北 市 立 民 生 國 中 1 1 0 年 游 泳 隊

防疫期間返校集訓同意書

學生_____，就讀臺北市立民生國中
_____年級，茲同意在防疫期間之願意遵守防疫規範及學校
訓練規定。返校訓練以及注意隊上所交代事項，配合返家需
報備事項。

同意返校訓練並遵守防疫規則。

不同意返校訓練，自行居家訓練。

學生姓名：

學生家長：

連絡電話：

中 華 民 國 年 月 日