

970901 水上安全工作大隊第五期游泳教練班開訓

分類：[救生游泳教學](#)

2008/10/01 16:46

月亮高掛天空的自強泳池.每日清晨五點十五分點名.曠課(含請假)三次就退訓.但是水安隊的學員們還是甘之如飴



.全國最漫長.為期一個月的游泳教練訓練班隊.



970901 水上安全工作大隊第五期游泳教練班開訓

這是今年帶班的最後一班囉.也為今年的夏天劃下一個句點.....但是連最基本的學員須知要怎麼修編?怎麼下筆?都還沒有靈感.唉!傷腦筋ㄟ.找謝萬取總教練談談吧!了解一下謝總教練對該教練班經營的規劃構想.我再把構想化為文字應該是較可行的方式ㄟ.0821 終於各式文書表報及學員須知修編完成.倒也費了些許腦筋.就 mail 給總教練來修改吧!

擔任游泳教練班的文書作業.本以為只要把現成的格式更改標頭.再做些簡單的修正.也花不了多少時間並不是很難的工作.的確.各式表.報皆很容易的完成.就唯獨”學員須知”此項.我依救生班模式更改後.反覆再三的閱讀.才發現”嚴重的遺漏”.這項”學員須知”修改.已經超過我的職權範圍.非得謝總教練親自表述不可.因為這個”嚴重的遺漏”是在”教練班”與”救生班”的區別

救生班~~要注重安全.紀律及群我人格的塑造.所以要”要求”.由教練團強力的對學員做規定.沒有什麼可討論的空間.所以救生班的學員須知發下去後.學員只要跟著做就對了.只是教練團操作的手法是要採什麼樣的模式而已.是”集中營”?或”訓練營”?或”XX營”?.....等等不同方法的救生班操作模式選擇.

教練班~~參訓學員都已經是救生班結業一年以上了.並對水安隊服務社會的理念已有初步的認同.並切身實際的投入野溪服勤或協助帶班隊訓練的各式任務.所以這份”學員須知”一定是不一樣的.但是.不一樣是在哪裡ㄋ?想阿想阿想?發現好像這份”學員須知”需要老總表示些看法才對!否則我就逾越自己的權責.就此決定.拜訪老總吧!拜訪後.確定了三項開班主軸(完全依謝總教練原意敘述).依此開班主軸已定位出”學員培訓的目標”和”各個帶班教練要努力的方向”

- 1.由學員.隊員的心態轉為教練心態的觀念培育
- 2.從游泳教學技巧研習.塑造為才德兼備的優質教練.
- 3.志工教練的待人處事修養和職責.

趁中秋颱風假的空檔.先編寫第三週 9/18 的授課講義~~

課目:複習 CPR 及試講試教

颱風的天氣.大風大雨地下著.颳著.竟意外地把全家人都兜在一起.困在家中無聊.遂興起全家人到仁愛路和延吉街口”原燒”吃燒烤以慶中秋.順便接待剛從澳洲抵台的大女兒的法國朋友~~nico.我蠻開心地拍下難得的一次家庭聚會.心情愉快.此一 CPR 的授課大綱初稿就在燒烤餐廳中速記完成.是不是有燒烤煙燻的味道呀!!!



本次授課講義編製構思

1. 接受~~諍友(會吐我槽)~~陳漢隆教練的看法!(這是他參與部隊訓練二十餘年的經驗).他表示如果授課教練能自己編講稿大綱.等於是自己一次授課前的總整理.這樣就可避免一些不入流的授課法.儘是海闊天空.漫無天際的胡扯.造成授課時間控制的亂七八糟.他還自以為經驗老到.口才很棒咧!事實上.以現在學員的教育程度.心中的瞧不起此等教練的感覺.不當場睡覺已經算是很乖.很給面子的囉.
2. 學員的學習.以後看到這份大綱也能知道這堂課在上些甚麼東東.他還叫我嘗試回憶參加水安隊這五年來.在隊中所謂很會教的教練.問自己你是否能記得授課中多少的百分比?果然.好像這些教練講的很多要訣都忘掉了.這是因為沒有留下可供回憶的東西(除非筆記不小心有寫到).所以現場教練講的再怎麼好.也都是付諸流水.所以.決定了編製這份講稿大綱

.但是要編些甚麼?面對這眼前的空白筆記.沉思著寫下……………

1. 把 CPR 的流程化成精密簡練的口語.並複習操作一次……(五分鐘)
2. 以 CPR 推廣活動為例.教學員們”如何評估教學活動會變動的因子”可供開辦泳訓班時的判斷……(三分鐘)
3. 同樣一套的 CPR 操作.如何在三分鐘講完?也要能把 CPR 講滿六十分鐘的一堂課?其用意是在訓練學員如何編輯教程的要訣及可供選擇的方式.絕不可以是那種上台前毫無準備的”虎濫”教練……(五分鐘)
4. 試講試教分組及其他……(兩分鐘)
5. 只有試講試教 CPR.是否學員們會不會有些枯燥的感覺?
6. 要不要加進初泳班~~捷泳的試講試教?那時間要如何控制?問老總是否有意見?
7. 全班三十八名學員.已經分成四班在集合.點名.做操.若分成八小組來試講試教.共需八名教練.每小組 4~5 名學員.每人 3 分鐘.則一班 10 名學員計.則可以控制在 30 分鐘左右.每名學員都能試講試教捷泳及 CPR 兩個主題.ㄟ~~好像可以喔!
8. 但是這次我要在 CPR 及捷泳的試講試教過程中我要搜集出哪些學員的資料?我要設計出哪些評估要項?

……………(燒烤後的隔天)一切就緒.完成講義大綱及試講試教評估表.安心地等 970918 上場授課……速記完成.

970921(星期日)0800---1500 ~~游泳裁判與比賽規則~~中和體育會游泳委員會

從是日起.班隊的訓練也已經進入第四週的成果驗收週.也是我值星班務活動的一週.學員的心情緊張是必然的.雖然.測試是訓練的最後一項過程.同時也是最富教育吸收的階段.”人”到底還是要在壓力下成長的比較快.

0921 0800 抵達上課的地點~~八秀泳池.由游泳委員會的高級幹部擔任授課教練主講裁判實務及游泳比賽泳姿規範和檢查.早上課程雖然是室內課.但是在下午游泳委員會的總幹事洪泰宗教練.還特地安排秀朗國小的選手示範正確動作與錯誤犯規動作的表演.也同時讓學員們見識到真正選手訓練的扎實.到底這些小選手還是有經過一番苦練.才能游的那麼自在.流暢.

我應該在上課之前.向學員們宣導”如何聽課的竅門?”可惜他們只聽到裁判的執行技術.沒錯.這是今天的課程主要內容.應該吸收.(因為要在 10/5 安排在台北縣身心障礙游泳協會主辦的全國比賽及中和游泳委員會在 10/11 主辦的中和市長杯比賽中擔任兩次裁判實習.)但是還有其他的部份是有學習的空間.就是以教練的立場去聽授課教練如何破題?如何講課?例如:

- 1.學習如何把專業的洗鍊用詞.以簡易的平實方式表達出來?
- 2.學習課程編排邏輯及講演次序以作為以後當一名教練授課時可用的上課模式?
- 3.上課氣氛的如何營造也是一門不容或失的重點要項?

今日的裁判實務研習.的確是有另一番不同領域的重點.也是一名游泳教練要熟悉的本職學能.在泳池畔.學員們總算是見識到國家級 A 級教練洪泰宗總幹事半嚴格喝斥.半幽默風趣的教學風采.非常值得學習.

回家後想想今日的值星.似乎要準備些主題向同學們表達課程有提及但是未充分深研到的實務東西.往後還需值星六天.先準備著.若有時間的空檔再提出來向學員們談談.

1. 教練的三項基本修鍊.
育 體:把自己的泳技.體魄訓練好

育 智:把相關本職學能(游泳教學技巧)準備好

育 德:教練的品德.(由劉慧明會長及謝萬取總教練分兩天親授.要學員們注意聽)

2. “銅鐘與神像”的小故事(由陳漢隆教練提供).衍生出教練的職責範圍.
3. 由西點軍魂的這部電影.定義出”榮譽”二字(含括班隊激勵的方法).希望第五期的游泳教練班的同學們.好好地在水安隊表現.克盡職責.以贏得各級教練的讚賞和敬佩.最後由” Give me five” (給我第五期的游泳教練)的手式.象徵著第五期游泳教練班做激勵過程的結束.
4. 試講試教的技巧~~範例 以蝶泳為例.解釋大項目要點試講試教法.
5. 班隊學習氣氛評估的小技巧.
6. 如何以康輔的方式.達到教材上第三頁.第七行” 以快樂.幽默的口氣教學.避免初學者過度緊張” 的教學案例.

主題先準備著.若其他教練沒有事情宣佈.而且在七點下課前有時間的話再向學員們談.或許我認為是主題.但是別人也許認為是多餘的也說不定.因為這些東西談起來也是蠻八股的!所以更應該想想要用甚麼樣的口氣談.學員們才會聽我講?

從這回帶班中看到的現象.若針對一個班隊的經營我要注意到:

@授課教練上課前班隊教練要先了解” 他將講些甚麼?範圍?是否有重疊?時間的控制?” 不過.有少數教練一上台就忘了上課前和班隊教練彼此的約定.但是講起課題又蠻有戲劇張力的!也是一種上課風格吧.

@教練班除了單向授課(Teaching)外.更要注意 Feedback的狀況.只有透過試講試教才能把學員腦袋中的東西反映出來?也才能對個別學員將成為教練時應具備的本職學能進行指導

@發現筆記每週眉批.也是教練和學員們很好的溝通途徑.但是要言之有物.可惜這次我沒有準備的很好.以後帶班有需要眉批時.自己要更進步些才是.學員花那麼多時間和精神.小心翼翼地每日寫筆記.難到教練們就不能用尊重的心給予建設性的批註嗎?

以下照片均由謝萬取總教練義務提供

觀禮台上有本班在進行”文考”~~試講試教.題目的多樣性.則端賴個人的手氣囉!而在台下則有高級泳訓班在進行”武考”~~蝶.仰.蛙.捷及跳水出發.翻滾轉身等.這兩班將擔負98年7.8兩個月水上安全工作隊近40個泳訓班的教學工作.就等明年拭目以待!



游泳教練班的另兩組測試.考題從志工心態.水安隊介紹.同學特質認識.競賽四式解說....到游泳力學.裁判實務.競賽規則要點.都是考題.誰說"救生隊"都是不唸書.愛玩水而且是腦袋空空的白菜!若不熟讀資料保證你上台後"剉得等"



測試後.謝萬取總教練開始結訓致詞.只是同學們緊繃的心情仍然 15 個水桶.七上八下的.還看不到笑笑的場面.未免太過正經了吧!



水安的扛壩子~~劉慧明會長致詞.還在正襟危坐.因為腦袋中還在檢討測試時的表現.若沒有考過.唉.....! 辜負了"起的比雞早"的一個月



楊美嫻同學代表致詞.據說她很可怕喔.筆記寫滿滿的兩本.(全班就只有她的筆記我沒批到.因為被總教練和其他教練拿去看.實在可惜.無緣目睹).而且她也會激勵群體.以手勢說出"我愛水安隊".



全體學員和教練團的合照



到了傍晚的結訓餐會.總是歡笑.獎勵和感恩的時刻.許錫泉教練淡淡的一句"好巧喔!結訓日和我的生日竟然同一天"如此這般.就被 somebody "出賣"了.更巧的是"怎麼蛋糕上的奶油會跑到臉上去ㄟ?????" "奇ㄟㄟㄟ?"



同學的學習和服務的表現總教練依次敘獎.是一種鼓勵.也是一種期許!



在 10/3 剛從總教練那裡拿到這些活動的影像照片.其中這張似乎是那麼的寂靜.是總教練在訴說"月亮代表我的心?"還是"月光小夜曲?"還是..... else. 我看的感覺.倒蠻像"小白船"的.因為這首"小白船"楊美嫻她知道將會提升她的游泳功力喔!同學們趕快問她吧!(歌詞在照片下方)



小白船

< I > 藍藍天空雲河裡 有隻小白船
船上有株桂花樹 白兔在遊玩
槳兒槳兒看不見 船上也沒帆
飄呀! 飄呀! 飄向西方

< II > 渡過那條銀河水 走向雲彩國
走過那個雲彩國 再向那兒去
在那遙遠的地方 閃著金光
晨星是燈塔 照呀照得亮end

來源於 <http://tw.myblog.yahoo.com/webghost13/article?mid=1052&prev=1072&next=1050&l=a&fid=84>