**國立高雄大學100年7、8月暑期游泳教學營招生簡章**

1. 目的：為推廣水域活動、促進游泳人口及培養游泳及自救能力，結合學校現有運動設施資源，推廣全民運動目標。
2. 主辦單位：國立高雄大學體育室
3. 承辦單位：高雄市左楠游泳協會
4. 招生對象：社會大眾具游泳興趣者
5. 班別、課程內容、招生人數、收費標準：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班別 編號 | 班別 | 課程內容 | 招生對象 | 收費標準 | 授課時數 | 授課時間 |
| A-001 | 初級班  (6至10人) | 自由式 或蛙式 | 國小一年級以上 | 每人/班3,600元 (@200/小時) | 12堂課 **每次1.5小時** 送二堂自泳課 | 星期二至日 連續二週(一期) 時段如下 |
| A-002 | 初級 加強班 | 自由式、 蛙式或 仰式 | 初級班結訓並經測驗合格者 | 每期1200元/6堂; (每堂200元) | 每堂2小時 | 星期二至日 時段如下 |
| B-001 | 進階班 | 自由式、 蛙式、 仰式、蝶式 | 國小一年級以上，須經測驗任一式25公尺以上合格者 | 每人/月3,600元 | **每次2小時**/日 (每週五天，每週四停課) | 每週二三五六日 09:00~11:00、 14:00~16:00、 18:30~20:30 |
| 時段 | **一、A-001 初級班**  上午 09:00~10:30 10:30~12:00  下午 13:30~15:00 14:00~15:30  14:30~16:00 15:00~16:30  晚上 18:00~19:30 18:30~20:00  19:00~20:30 19:30~21:00 | | | | **二、B-001 進階班**  上午 09:00~11:00  下午 14:00~16:00  晚上 18:30~20:30 | |
| 備註 | 國小、國中學生結訓時依游泳與自救能力基本指標測驗合格者，核給等級認證。 | | | | | |

1. 師資：高雄左楠游泳協會合格游泳教練師資群
2. 開課時間(簡章適用期間)：100年7至8月
3. 上課時間：每週二至週日(游泳池暑期開放時間內)
4. 上課地點：國立高雄大學本校體育健康休閒大樓游泳池
5. 報名方式：(一)現場游泳池櫃檯報名(二)傳真或email報名表

十一、聯絡方式：

* 1. 高雄市左楠游泳協會-吳世雄教練0932-740570
  2. 國立高雄大學游泳池:07-5919382 體育室:07-5919571

傳真:07-5919057 E-mail: [claire1126@nuk.edu.tw](mailto:claire1126@nuk.edu.tw)

國立高雄大學體育健康休閒大樓游泳池(高雄市楠梓區高雄大學路700號)

十二、優惠方案：國立高雄大學教職員工生及其眷屬學費按上項標準九折優惠**(限初級班)**

十三、其它事項：

(一)、各班別實際開班日期將以電話通知。

(二)、上課時陪同家長請勿進入游泳池邊，以免影響教學;若是自泳課則需有家長陪同。

(三)、校內僅可步行、騎腳踏車、開車入校區;   
1.若騎機車/開車，請把機車/汽車停至校外西側邊(大學西路)。  
2.若開車入校，請停至本大樓前停車場，若車位已滿，請停至游泳池後方停車格，   
 勿停校內道路上; 持停車券者可至游泳池服務台蓋章，單次以20元收費，抑可   
 持游泳班繳費收據至總務處辦理短期臨時停車證(一個月100元)。

(四)、退費標準:

1.未達開班人數全額退費

2.自報名繳費後至實際上課日前退學者，退費70%

3.自實際上課之日起未逾全期三分之一者，退費50%

4.在班時間已逾全期三分之一者，不予退費

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 國立高雄大學游泳教學營課程內容  **-初　級　班-** | | | |
| 課程  內容 進度 | **游泳能力課程** | | **游泳自救能力課程** |
| 第1節 | | 游泳能力鑑定、入水法、適應水性 | 站立韻律呼吸20次、水母漂10秒 |
| 第2節 | | 水中站立、憋氣、韻律呼吸、漂浮滑行 | 在水中拾物2次、蹬牆漂浮3公尺後站立 |
| 第3節 | | 蹬壁滑行、直立式收腳、魚躍式滑行 | 浮具漂浮60秒 |
| 第4節 | | 水中求生法、水母漂、抽筋自解 | 水母漂20秒 |
| 第5節 | | 岸邊正反面打腿、蹬壁憋氣打腿、魚躍式滑行打腿 | 仰漂15秒 |
| 第6節 | | 持浮板打腿、岸上划手、池邊划手 | 水母漂30秒，每10秒換氣一次 |
| 第7節 | | 蹬壁划手、魚躍式划手、憋氣划手 | 仰漂30秒 |
| 第8節 | | 持浮板憋氣划手、浮板單邊划手換氣 | 立泳30秒 |
| 第9節 | | 教學椅划手換氣、蹬壁划手單邊換氣、魚躍式划手單邊練習 | 仰漂60秒 |
| 第10節 | | 換氣15公尺練習、強化水中划手動作伸展性 | 立泳60秒 |
| 第11節 | | 換氣25公尺練習、技術養成及手腳協調動作 | 仰漂120秒 |
| 第12節 | | 總複習、結訓認證測驗 | 總複習、結訓認證測驗 |
| 備註 | | 課程進度依學生實際學習能力及狀況予以調整 | 課程進度依學生實際學習能力及狀況予以調整 |

**國立高雄大學100年暑期游泳教學營報名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學員姓名 |  | 出生  日期 | 民國 年 月 日 | | 照 片 |
| 就讀學校 | (無，免填) | 班別 | 年級 班 | | (一吋半身) |
| 身分證字號 |  | 性 別 | □男 □女 | |
| 身 高 |  | 聯絡  電話 | 住 宅 |  |
| 家長姓名 |  | 手 機 |  |
| 地 址 |  | | | | |
| 身體狀況 | □正常  □特殊情形(請描述)： | | | | |
| 參加班別及 時 段 | **A-001 初級班** (可上課日期為: 月 日起)  上午 □09:00~10:30 □10:30~12:00  下午 □13:30~15:00 □14:00~15:30  □14:30~16:00 □15:00~16:30  晚上 □18:00~19:30 □18:30~20:00  □19:00~20:30 □19:30~21:00  **B-001 進階班**  上午 □09:00~11:00  下午 □14:00~16:00  晚上 □18:30~20:30 | | | | |