國立高雄大學 100 年 7、8 月暑期游泳教學營招生簡章

一、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。

二、主辦單位：國立高雄大學體育室

三、承辦單位：高雄市左楠游泳協會

四、招生對象：社會大眾具游泳興趣者

五、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。					

六、師資：高雄左楠游泳協會合格游泳教練師資群

七、開課時間(簡章適用期間)：100 年 7 至 8 月

八、上課時間：每週二至週日(游泳池暑期開放時間內)

九、上課地點：國立高雄大學本校體育健康休閒大樓游泳池

十、 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：

(一) 高雄市左楠游泳協會-吳世雄教練 0932-740570

(二) 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

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

<table>
<tr><td>學員姓名</td><td></td><td>出生日期</td><td colspan="2">民國　　年　　月　　日</td><td>照　　片</td></tr>
<tr><td>就讀學校</td><td>(無，免填)</td><td>班別</td><td colspan="2">年級　　班</td><td rowspan="5">(一吋半身)</td></tr>
<tr><td>身分證字號</td><td></td><td>性 別</td><td colspan="2">□男　□女</td></tr>
<tr><td>身　　高</td><td></td><td rowspan="2">聯絡電話</td><td>住宅</td><td></td></tr>
<tr><td>家長姓名</td><td></td><td>手機</td><td></td></tr>
<tr><td>地　　址</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>身體狀況</td><td colspan="5">□正常
□特殊情形(請描述)：</td></tr>
<tr><td>參加班別及時 段</td><td colspan="5">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</td></tr>
</table>