**國立高雄大學暨高雄市左楠游泳協會**

101**年度暑期游泳教學訓練班招生簡章**

1. **目 的：**為推廣水域活動、增加游泳人口提昇自救能力，結合本校現有運動設施資源，進

而達成全民泳起來目標。

1. **主辦單位：**國立高雄大學體育室
2. **協辦單位：**高雄市左楠游泳協會
3. **招生對象：**國小1年級以上或社會大眾具游泳興趣者
4. **師 資：**高雄市左楠游泳協會合格游泳教練師資群
5. **報名時間：**自6月15日起至8月31日止，各班別實際開班日期將另以電話通知。
6. **上課地點：**國立高雄大學本校體育健康休閒大樓游泳池
7. **報名方式及繳費：(一)**請直接至本校游泳池櫃檯報名繳費 (二)傳真或E-mail報名表
8. **聯絡方式：**

（一）本校體育室07-5919571；游泳池分機07-5919381~2 ; 傳真: 07-5919057

（二）高雄市左楠游泳協會吳世雄教練 0932-740570 ; *E-mail panshujan0919@yahoo.com.tw*

1. **優惠方案：**國立高雄大學教職員工生(含直系親屬)九折優惠(限**"初級班"**)。
2. **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** | | | **暑期初級密集班**  (6至10人, 滿6人開班) | | | 自由式或蛙式 | 國小一年級以上 | 每人3,600元/  一期 | | | 共12次／每次1.5小時。  (另贈二次不限時數自泳課) | 星期二~日 09:00~10:30 10:00~11:30  13:30~15:00  14:00~15:30  14:30~16:00  18:00~19:30  18:30~20:00  19:00~20:30 |
| **B-001** | | | **暑期初級加強班**(滿8人開班) | | | 自由式、蛙式、  仰式、 | 初級班結訓者 | 每人1,200元 | | | 共6次/每次2小時 | 星期二~日  09:00~11:00 14:00~16:00 18:30~20:30 |
| **C-001** | | | **暑期進階班**  (滿10人開班) | | | 自由式、蛙式、  仰式、  蝶式 | 經25公尺以上測驗合格者(任一式) | 每人3,600元/月 | | | 每週五天每天2小時  \*每週一、四不上課 | 星期二~日 09:00~11:00 14:00~16:00 18:30~20:30 |
| **D-001** | | | **暑期初級保證班**  (滿3人開班，每班6人以內) | | | 自由式或蛙式、 | 國小一年級以上 | 每人6000元 | | | 每天1.5小時，保證  **認證25M** | 星期二~日  09:00~10:30  14:00~15:30  18:30~20:00 |
| 備註 | | | 結訓時經測驗達游泳與自救能力基本指標合格者，核發游泳能力認證書(分五級)。 | | | | | | | | | |
| **國立高雄大學游泳教學營課程內容**  **-初 級 班-** | | | | | | | | | | | |
| **區分**  **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** | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 國立高雄大學暨高雄市左楠游泳協會  **101年度暑期游泳教學訓練班報名表** | | | | | | | | |
| 學員姓名 |  | 生 日 | |  | | | | 照 片 |
| 就讀學校 |  | 性 別 | | □男 □女 | | 班 別 | 年 班 | 請繳交一吋的半身照片二張，一張用於本表、一張用於製作認證書(浮貼) |
| 身分證字號 |  | 家長  姓名 | |  | | | |
| 地 址 |  | 聯絡  電話 | | 公：（ ）  私：（ ）  行動： | | | |
| 游泳能力 | □能游10公尺以上 □能浮 □能悶水 □怕水 □能游50公尺以上□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | |
| 班別/開課  時段及  日期 | □**A-001暑期初級密集班**  □7/1-7/14 □7/4-7/17  □7/10-7/22 □7/14-7/27  □7/18-7/31 □8/1-8/14  □8/4-8/17 □8/7-8/19  □8/14-8/26 □8/18-8/31  ☆會視開班情形變動或調整。 | | 上課時段 | | **(星期二~日) /共12堂課，每週一不上課**  上午□9:00~10:30 □10:00~11:30  下午□13:30~15:00 □14:00~15:30  □14:30~16:00  晚上□18:00~19:30 □18:30~20:00  □19:00~20:30 | | | |
| □B-001暑期初級加強班  ☆須經暑期初級密集班結訓，  方能報名。(滿8人即開課) | | 上課時段 | | **(星期二～日) /共6堂課，每週一不上課**  上午□09:00~11:00  下午□14:00~16:00  晚上□18:30~20:30 | | | |
| □C-001暑期進階班  □7/1-7/31  □8/1-8/31  ☆經25公尺測驗合格者，亦可  中途加入，以上滿一個月為準。 | | 上課時段 | | **(星期二～日) / 每月，每週一、四不上課**  上午□09:00~11:00  下午□14:00~16:00  晚上□18:30~20:30 | | | |
| □D-001暑期保證班  □7/1 ~起滿3人隨即開班  □8/1 ~起滿3人隨即開班 | | 上課時段 | | **(星期二～日) ，每週一不上課**  上午□9:00~10:30  下午□14:00~15:30  晚上□18:30~20:00 | | | |
| 備 註 | 1、**報名本校游泳訓練班務必遵守本校相關規定；且有心臟病、高(低)血壓、癲癇、氣喘、腸病毒、傳染性皮膚病、傳染性眼疾、性病及其他傳染病或體力不勝者，請勿報名參加。**  **2、退費標準:(一)未達開班人數全額退費(二)自報名繳費後至實際上課日前退費者，退**  **費70%(三)自實際上課之日起未逾全期三分之一者，退費50%(四)在班時**  **間已逾全期三分之一者，不予退費。**  **3.校內僅可步行、騎腳踏車、開車入校區(持停車券者可至游泳池櫃檯蓋章，單次以20**  **元收費，亦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)。** | | | | | | | |