

# 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

- 一、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。
- 二、主辦單位：國立高雄大學體育室
- 三、協辦單位：高雄市左楠游泳協會
- 四、招生對象：國小 1 年級以上或社會大眾具游泳興趣者
- 五、師資：高雄市左楠游泳協會合格游泳教練師資群
- 六、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。
- 七、上課地點：國立高雄大學本校體育健康休閒大樓游泳池
- 八、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
- 九、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](mailto:panshujan0919@yahoo.com.tw)
- 十、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")。
- 十一、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<br>(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/<br>每次 1.5 小時。<br>(另贈二次不限時數自泳課) | 星期二~日<br>09:00~10:30<br>10:00~11:30<br>13:30~15:00<br>14:00~15:30<br>14:30~16:00<br>18:00~19:30<br>18:30~20:00<br>19:00~20:30 |
| B-001 | 暑期初級加強班<br>(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<br>09:00~11:00<br>14:00~16:00<br>18:30~20:30  |
| C-001 | 暑期進階班<br>(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<br>*每週一、四不上課               | 星期二~日<br>09:00~11:00<br>14:00~16:00<br>18:30~20:30  |
| D-001 | 暑期初級保證班<br>(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<br>09:00~10:30<br>14:00~15:30<br>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<br>內容<br>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<br>滑行          | 在水中拾物 2 次、蹬牆漂浮 3 公尺後<br>站立 |
| 第 3 節          | 蹬壁滑行、直立式收腳、魚躍式<br>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、<br>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<br>換氣           | 立泳 30 秒                    |
| 第 9 節          | 教學椅划手換氣、蹬壁划手單邊換<br>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<br>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<br>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<br>狀況予以調整       | 課程進度依學生實際學習能力及狀況<br>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  | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 班 別   | 年 班 | 請繳交一寸的半身照片二張，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：( ) _____<br>私：( ) _____<br>行動： _____               |   |     |                                   |
| 游泳能力               | <input type="checkbox"/> 能游 10 公尺以上 <input type="checkbox"/> 能浮 <input type="checkbox"/> 能悶水 <input type="checkbox"/> 怕水 <input type="checkbox"/> 能游 50 公尺以上 <input type="checkbox"/> 其他_____   |      |   |   |     |                                   |
| 班別/開課<br>時段及<br>日期 | <input type="checkbox"/> A-001 暑期初級密集班<br><input type="checkbox"/> 7/1-7/14 <input type="checkbox"/> 7/4-7/17<br><input type="checkbox"/> 7/10-7/22 <input type="checkbox"/> 7/14-7/27<br><input type="checkbox"/> 7/18-7/31 <input type="checkbox"/> 8/1-8/14<br><input type="checkbox"/> 8/4-8/17 <input type="checkbox"/> 8/7-8/19<br><input type="checkbox"/> 8/14-8/26 <input type="checkbox"/> 8/18-8/31<br>☆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<br>上午 <input type="checkbox"/> 9:00~10:30 <input type="checkbox"/> 10:00~11:30<br>下午 <input type="checkbox"/> 13:30~15:00 <input type="checkbox"/> 14:00~15:30<br><input type="checkbox"/> 14:30~16:00<br>晚上 <input type="checkbox"/> 18:00~19:30 <input type="checkbox"/> 18:30~20:00<br><input type="checkbox"/> 19:00~20:30 |     |                                   |
|                    | <input type="checkbox"/> B-001 暑期初級加強班<br>☆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<br>上午 <input type="checkbox"/> 09:00~11:00<br>下午 <input type="checkbox"/> 14:00~16:00<br>晚上 <input type="checkbox"/> 18:30~20:30  |     |                                   |
|                    | <input type="checkbox"/> C-001 暑期進階班<br><input type="checkbox"/> 7/1-7/31<br><input type="checkbox"/> 8/1-8/31<br>☆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<br>上午 <input type="checkbox"/> 09:00~11:00<br>下午 <input type="checkbox"/> 14:00~16:00<br>晚上 <input type="checkbox"/> 18:30~20:30   |     |                                   |
|                    | <input type="checkbox"/> D-001 暑期保證班<br><input type="checkbox"/> 7/1 ~起滿 3 人隨即開班<br><input type="checkbox"/> 8/1 ~起滿 3 人隨即開班  |      | 上課時段  | (星期二~日)，每週一不上課<br>上午 <input type="checkbox"/> 9:00~10:30<br>下午 <input type="checkbox"/> 14:00~15:30<br>晚上 <input type="checkbox"/> 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。<br>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。<br>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)。   |      |   |   |     |                                   |

