

同德國中一暑期【初階游泳訓練營】

～～ 活動簡章 ～～

一、計畫目的：為擴增運動參與及增加觀賞性運動人口，以喜好運動、投入運動、熱愛運動做為提升人民身心健康與培養終身運動為目的。

二、主辦單位：桃園縣立同德國民中學

三、師資介紹：本校體育老師並含有合格游泳證照師資

四、活動名稱與招收名額/對象：**【不足8人時，則不開班】**

游泳初階訓練營--本縣市學生（不具備游泳能力）名額12人，外縣市名額2人。

限身高135公分以上之國小四年級～國中一年級學員。

五、期程與地點：

1. 日期：102年7月29日～8月9日（不含例假日，共計10天）

2. 時間：每日下午13:30～15:00（1.5時/天），請於13:30之前盥洗完畢。

3. 集合地點及活動地點：桃園市 威尼斯溫水游泳池。

六、活動注意事項：

1. 報名人數未滿8人則不開班；學員請自備泳衣、泳褲、蛙鏡、泳帽、及毛巾及飲用水。

2. 本活動自開始至結束期間不予辦理退費事宜；活動期間如遇有事無法上課，請提前通知本校承辦人以利辦理請假手續。為充實游泳技能，請學員勿隨意請假。

連絡電話：03-2628955 轉 311 或 0911-865026 連絡人：机曉玲 組長

3. 上下課期間請家長自行接送，本校亦將為每位學員投保平安保險，使學員可安心學習。

七、拿取報名表：

1. 請逕上本校網址 <http://www.tdjhs.tyc.edu.tw/> 【瀏覽公告】下載報名表格。

2. 請至本校警衛室拿取報名表。（可自行複印使用）

八、報名/繳費方式：（報名時即繳費。請於報名時繳交報名表與費用，即完成報名手續）

1. 學生每人收取費用 **1650** 元整（含報名費、教練費、保險費等），**游泳池入場費需自費。**

2. 報名繳費請於即日起至7月22日16:00止，親自或請人代理至本校繳交費用，並領取資料。名額有限，請學員隨時注意本校網路公告。

本校地址：桃園市南平路487號 → 學務處 → 幹事：翁雪小姐報名/繳費

九、本計劃奉校長核定後實施，修正時亦同。

同德國中 102 年度「青春活力-游泳暑期(初階)訓練營」報名表 報名日期： 月 日

學員姓名		學校縣市		_____國小、中 _____年 _____班
出生日期	_____年 _____月 _____日	身份證字號		(保險用)
聯絡地址		身高		_____公分
身體狀況	<input type="checkbox"/> 有 身體特殊疾病狀況 (_____) <input type="checkbox"/> 無 身體特殊疾病狀況	緊急聯絡電話		家用電話
監護人簽名		電話		手機
緊急聯絡人		與學員關係	<input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 其他 (_____)	

桃園縣立同德國民中學 102 年度暑期「初階—游泳訓練營」課程表

堂數	上課日期	上課內容	階段性目標	初階班基本動作
1	7/29 (一)	1. 適應水性、岸邊打水、水中步行、悶氣訓練	第一階段： 1. 水中拾物 2 次 2. 站立韻律呼吸 20 次 第二階段： 1. 蹬牆漂浮 3 公尺後站立 2. 水母漂 10 秒以上 3. 仰漂 10 秒以上 第三階段： 1. 打水前進 10 公尺 2. 游泳前進 15 公尺 3. 水母漂 20 秒以上	1. 悶氣 2. 水母漂、仰漂 3. 韻律呼吸 4. 漂浮後站立 5. 蹬牆漂浮打水
	7/30 (二)	2. 自救課程—水母漂練習、仰漂練習、岸邊漂浮		
2	7/31 (三)	1. 韻律呼吸、岸邊打水、水中站立、蹬牆漂浮		
	8/1 (四)	2. 複習課程—牆邊漂浮打水、拿浮板漂浮打水		
3	8/2 (五)	1. 複習課程—自由式划手動作練習 (1)		
	8/5 (一)	2. 複習課程—自由式划手動作練習 (2)		
4	8/6 (二)	1. 複習課程—自由式手腳配合練習與矯正 (1)		
	8/7 (三)	2. 複習課程—自由式手腳配合練習與矯正 (2)		
5	8/8 (四)	1. 複習課程—自由式練習與換氣練習		
	8/9 (五)	1. 綜合驗收		
備註		以上課程將依學員實際學習進度而略作調整。		