

臺中市國小社團 112 學年度(下學期)游泳培訓班招生簡章

- 一、 辦理單位：臺中市立東山高級中學；協辦單位：台中市各國小。
- 二、 目標：為推動臺中市各國小游泳人口，擴增基層訓練及有效銜接選手來源，特別辦理游泳培訓班，並以國小三到六年級學生為培訓對象。
- (一) 初期為指導國小學生游泳技巧，進而代表學校爭取佳績。
- (二) 中期為培養學生以游泳為運動技能且升學，盼加入台中市游泳代表隊。
- (三) 長期為參加全國與國際各項游泳競賽，為台中市與國家爭光。

二、課程說明：

對象	開課時間	資格	上課時段	費用	備註
國小三年級以上	預定 3 月 4 日 (一) 起 每周三天	參加培訓班， 需完成 25 公尺(自由式、蛙式、仰式、蝶式)任何一式 ★現場測試	星期一、二、四、五 (任選 3 天) PM 16:30-18:30	免付擔活動費用 (含指導、門票、保險等)	名額 30 位為限 參加培訓人員請全程參與，每月未達上課 10 堂課者，名額將替補給其他人 本活動以培訓游泳選手為對象 本學期培訓課程預計 6 月底結束

備註：

- 1、符合參加資格者僅能免費參加一次。
- 2、缺課者，請於當月其它時間補完，請先聯絡教練。
- 3、訓練場地為室內溫水游泳池，常年水溫 27°C~28°C。
- 4、此活動需自行接送。

三、上課方式：

- 1、上課時間：星期一、二、四、五(任選三天)PM16:30~18:30
- 2、上課地點：台中市游泳訓練中心(北屯區景賢南一路 26 號，東山高中對面)
- 3、報名手續：A 報名表請繳至台中市游泳訓練中心
B 詳細填寫報名表
C 家長簽名

四、報名期限：自即日起至3月31日止，以回傳報名表為依據。

五、教練師資：由臺中市東山高中游泳隊教練團指導，具備全國游泳教練證照

洽詢電話：黃敏 教練 0912-370659

六、參加資格：

1、招生對象：國小三至六年級學生，對游泳培訓有興趣者皆可參加報名，經由
教練團測驗合格者通知上課

2、凡患有心臟疾病、癲癇、皮膚病……等，不適於游泳之疾病或傳染病者，
請勿報名參加，若有隱瞞，後果自行負責

七、上課規定：（請確實詳細閱讀並配合游泳池管理規範）

1、請由泳池入口進入，並向泳隊教練報到，請勿冒名頂替上課

2、池邊濕滑，出入泳池前後請小心行走，不得奔跑，以免發生危險

3、下水前請務必更換泳衣褲及沖洗身體，戴泳帽、蛙鏡，以保持池水清潔，教
學區內嚴禁飲食，請維護環境整潔

4、為維護上課品質，參加培訓人員請全程參與，每月未達上課10堂課者，名
額將替補給其他人

5、上課期間由教練擬定訓練課程，如遇到校隊比賽停止訓練，或因機器故障、
颱風過境等重大事故，宣佈停止上課，補課時間另訂

6、本課程需由家長自行接送

7、請勿攜帶貴重物品，隨身衣物請自行留意，倘若遺失概不負責

八、上課內容：

16：30~17：00 報到及換裝及暖身操

17：00~18：10 水中教學及陸上訓練

18：10~18：30 換裝及等待家長接回

臺中市國小社團 112 學年度(下學期)游泳培訓班報名表

編號：

姓名		性別		出生日期	年 月 日
就讀學校	國小 年 班				
班 別	★一、二、四、五 16：45-18：30 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 <input type="checkbox"/> (勾選 3 天) ★上課地點：台中市游泳訓練中心 (台中市北屯區景賢南一路 26 號)即東山高中對面				
目前程度 請勾選(V)	培 訓	<input type="checkbox"/> 自由式 25 公尺 <input type="checkbox"/> 自由式 50 公尺 <input type="checkbox"/> 蛙式 25 公尺 <input type="checkbox"/> 蛙式 50 公尺 <input type="checkbox"/> 仰式 25 公尺 <input type="checkbox"/> 仰式 50 公尺 <input type="checkbox"/> 蝶式 25 公尺 <input type="checkbox"/> 蝶式 50 公尺 參加培訓班，需完成 25 公尺任何一式			
注意事項	1. 國小三至六年級學生，對游泳培訓有興趣且能完成任一式游泳者即可參加報名 2. 上課期間由教練擬定訓練課程，如遇到校隊比賽停止訓練，或因機器故障、颱風過境等重大事故，宣佈停止上課，補課時間另訂 3. 參加培訓人員請全程參與，每月未達上課 10 堂課者名額將替補給其他人，本學期培訓課程預計 6 月底結束 4. 凡患有心臟疾病、癲癇、皮膚病…等，不適於游泳之疾病或傳染病者，請勿報名參加，若有隱瞞，後果自行負責 5. 此活動需自行接送				
洽詢電話	黃 敏 教練 0912-370659	上課 內容	16：30~17：00 報到及換裝做暖身操 17：00~18：10 水中教學及陸上訓練 18：10~18：30 換裝及等待家長接回		
聯絡電話	(家) _____ (行動) _____ (LINE) _____ (由教練統一加入以方便聯絡公告事項)				
聯絡地址	家長同意簽名				