

113 年臺中市立臺中第一高級中等學校暑期跨校游泳學習營簡章

- 一、開課日期：自 07 月 01 日起每二週為一期(星期一至星期五)。
- 二、上課時段：上午 09:30 ~11:10 / 下午 14:30 ~ 16:10。
- 三、報名日期：即日起自 6 月 5 日(三)止，額滿提前截止。
- 四、報名時間：上午 8:30-11:30、下午 13:30-16:30
- 五、報名地點：臺中一中總務處出納組，報名並完成繳費才算完成報名程序。
- 六、報名專線：(04) 22226081#305。
- 七、上課時數：共 10 天 (每節 50 分鐘，計 20 節)。

請勾選欲報名梯次 (可覆選)

第一期	07/01~07/12	<input type="checkbox"/> 梯次一：上午：09：30~11：10
		<input type="checkbox"/> 梯次二：下午：14：30~16：10
第二期	07/15~07/26	<input type="checkbox"/> 梯次三：上午：09：30~11：10
		<input type="checkbox"/> 梯次四：下午：14：30~16：10

- 八、報名費用：每梯次 4,000 元整 (含保險)。

九、課程進度表：

初學班	進階班
認識環境、適應水性、水中行走、水中站立、韻律呼吸、水中漂浮、蹬牆漂浮、捷泳打水、捷泳划水、捷泳換氣、捷泳聯合動作、基礎救生，能力測驗。	(具有捷泳 50 公尺能力) 初級救生→仰泳教學→蝶泳教學

十、注意事項：

- (一) 基於安全考量，上課學員身高需達 130 公分以上。
- (二) 凡患有不適合游泳活動之疾病者，如皮膚病、心臟病、傳染病、癩癩或其他不適情形者，請勿報名參加。
- (三) 上課時請自備泳具，含泳帽、泳鏡、泳衣/泳褲、大毛巾。
- (四) 請遵守游泳池管理規則，參加活動請勿攜帶貴重物品。
- (五) 上課前十分鐘到達游泳池，先行脫鞋、經洗腳池入內換泳裝。
- (六) 等候教練時禁止擅自下水，需等教練招呼，統一做操後下水。
- (七) 本學習營全程參與者頒給結業證書；並依測試結果給予檢定等級；缺課或上課未到者，視同放棄，不得要求退費或改期。