

淡江大學 107 年暑期游泳訓練班簡章

壹、宗旨：

期望透過游泳運動的推廣及優秀教練團的訓練，提供孩子一個健康豐富的暑期休閒活動，課程包含游泳安全教育、適應水性、韻律呼吸、蹬牆漂浮、藉物漂浮前進、打水前進...等游泳技巧教學，並穿插趣味遊戲，讓學習者輕鬆快樂享受游泳樂趣，進而增進個人的健康體適能並促進身心健康與水上安全，從累積健康開始為生涯規劃打基礎。



貳、主辦單位：淡江大學體育處、成人教育部、員福會。

參、招生對象：年齡 7 歲以上至 18 歲以下，且身高 120 公分以上對學習游泳有興趣者均可報名。

肆、訓練地點：淡江大學淡水校園（新北市淡水區英專路 151 號）紹謨紀念游泳館（室內溫水游泳池）。

伍、報名時間：6 月 11 日 08:30 分起至紹謨紀念游泳館櫃檯報名繳費。（週一至週五 08:30-16:30）

陸、訓練時間：10 天為一期（週一至週五），每次上課 80 分鐘。

柒、洽詢資訊：

聯絡電話：淡水校園：(02)2621-5656 轉 3013 王嘉瑋先生

台北校園：(02)2321-6320 轉 8825、8831 潘妍樺、李孝萍小姐

傳真：(02)2321-4036 Email：192740@staff.tku.edu.tw

網址：www.dce.tku.edu.tw

捌、班別及收費：

※ 每一期均有四個時段可供選擇初級班或進階班

| 期別 | 上課日期 | 時段 | 班別 | 收費 |
|-----|-----------|---------------|-------------------|--------------------------------------|
| 第一期 | 7/2~7/13 | A：08:30~09:50 | 初學者 初級班 進階班 | 1 期每人 2500 元，報名 2 期以上者，每人 每期 2250 元。 |
| 第二期 | 7/16~7/27 | B：10:10~11:30 | | |
| 第三期 | 7/30~8/10 | C：13:30~14:50 | | |
| 第四期 | 8/13~8/24 | D：15:10~16:30 | | |

玖、課程內容：依據學員游泳能力，安排適應水性、捷泳、蛙泳、自救技巧、蝶泳、肌耐力鍛鍊及水上安全等訓練活動。

拾、上課人數：每一時段至多開 6 班 60 人。

| 班別 | 學習目標 | 教育部公佈國民小學游泳等級標準 | | |
|-----|----------------------------|------------------------|-----|-----------------------------------|
| 初級班 | 適應水性與水中環境。 | 第一級 | 海馬級 | 能在水中認物，悶氣 5 秒並行走 10 公尺 |
| | | 第二級 | 章魚級 | 能在水中拾物 2 次、悶氣 10 秒、韻律呼吸 10 次 |
| | | 第三級 | 蝌蚪級 | 能離地漂浮 10 秒、蹬牆漂浮後站立，韻律呼吸 20 次 |
| | | 第四級 | 海獺級 | 能蹬牆漂浮前進 5 公尺，換氣 3 次以上 |
| | | 第五級 | 企鵝級 | 能藉物打水前進 15 公尺，須換氣 5 次以上，游泳前進 5 公尺 |
| 進階班 | 加強捷泳及蛙泳進階動作，體力的培養及水中自救等技巧。 | 第六級 | 海豹級 | 能換氣游泳前進 15 公尺 |
| | | 第七級 | 鯊魚級 | 能換氣游泳前進 25 公尺 |
| | | 第八級 | 海豚級 | 蝶式、仰式、蛙式、捷式任選 2 式各 25 公尺 |
| | 蝶泳（仰泳）動作學習及換氣。 | 第九級 | 鯨魚級 | 蝶式、仰式、蛙式、捷式任選 3 式各 25 公尺 |
| | | 四式動作的學習、速度與耐力的鍛鍊與競賽技巧。 | 第十級 | 劍魚級 |

拾壹、繳費方法

1. 淡江大學游泳館櫃台繳費。

2.郵局劃撥：劃撥帳號：12511111 戶名：淡江大學成人教育部推廣教育中心。

拾貳、退費申請：因個人因素申請退費者，依據教育部「大學辦理推廣教育計畫審查要點」及本部行事曆辦理。
退費規定：(依據教育部 100.1.11 台(三)字第 0990231115C 號修正「專科以上學校推廣教育實施辦法」第 17 條)學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳費用之九成。自開班上課日起算未逾全期 1/3 申請退費者，例如：第一期 107/7/2~107/7/13 需於 107/7/4 前辦理退費，尚可退還已繳費用之半數，以此類推…。開班上課時間已過全期 1/3 者，不予退費。若開班不成，將全額退費。

拾參、注意事項

- 1.如遇颱風等天然災害，停課資訊請依照人事行政局之公告，並於當期的星期六補課，一律不予退費。
- 2.缺課、請假均不予補課、退費。
- 3.學員入池前須先淋浴、戴泳帽以維護水質清潔。
- 4.上課期間要教練在場方得入池，嚴禁嬉戲、奔跑，若因此發生意外由當事者自行負責。
- 5.游泳班教學期間，禁止家長靠近池邊影響游泳教學。
- 6.學員上課期間須遵守游泳館使用規範及教練指示，若未遵守前述規範而發生意外事故，一切後果由當事者自行負責。
- 7.開車接送的家長請將車子停放校園停車格內，禁止停在游泳館前。
- 8.修業期滿頒發結業證書。
- 9.為求公平起見，6/11 報名當天一人至多報名兩位學員(直系親屬則不在此限)。

報 名 表

※如遇颱風等天然災害，停課資訊請依照人事行政局之公告，並於當期的星期六補課，一概不予退費

| 上 課 日 期 及 時 段 | | | | | | 班 別 | |
|--|-----------|-------------|------------------------------|-----------|-------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 一 A | 7/2-7/13 | 08:30-09:50 | <input type="checkbox"/> 三 A | 7/30-8/10 | 08:30-09:50 | <input type="checkbox"/> 初學者 <input type="checkbox"/> 初級班 <input type="checkbox"/> 進階班 | |
| <input type="checkbox"/> 一 B | 7/2-7/13 | 10:10-11:30 | <input type="checkbox"/> 三 B | 7/30-8/10 | 10:10-11:30 | | |
| <input type="checkbox"/> 一 C | 7/2-7/13 | 13:30-14:50 | <input type="checkbox"/> 三 C | 7/30-8/10 | 13:30-14:50 | | |
| <input type="checkbox"/> 一 D | 7/2-7/13 | 15:10-16:30 | <input type="checkbox"/> 三 D | 7/30-8/10 | 15:10-16:30 | | |
| <input type="checkbox"/> 二 A | 7/16-7/27 | 08:30-09:50 | <input type="checkbox"/> 四 A | 8/13-8/24 | 08:30-09:50 | | |
| <input type="checkbox"/> 二 B | 7/16-7/27 | 10:10-11:30 | <input type="checkbox"/> 四 B | 8/13-8/24 | 10:10-11:30 | | |
| <input type="checkbox"/> 二 C | 7/16-7/27 | 13:30-14:50 | <input type="checkbox"/> 四 C | 8/13-8/24 | 13:30-14:50 | | |
| <input type="checkbox"/> 二 D | 7/16-7/27 | 15:10-16:30 | <input type="checkbox"/> 四 D | 8/13-8/24 | 15:10-16:30 | | |
| 學 生 姓 名 | | | | 生 日 | | | |
| 身 分 證 號 碼 | | | | 聯 絡 手 機 | | | |
| 家 長 姓 名 | | | | 電 話 | | | |
| 就 讀 學 校 / 年 級 | | | | E - Mail | | | |
| 學員需協助留意的事項： | | | | | | | |
| ※凡患有心臟病、高血壓、癲癇症、皮膚病、眼疾或其他傳染疾病等不適合游泳者，不得報名。 | | | | | | | |

填列本表即視同本人同意所提供的資料供淡江大學教學行政用途或課程資訊提供，本校將依「個人資料保護法」規範使用，基於必要時，才會將個資提供給第三方(如：保險公司、醫療單位或警政單位等)，如需刪除資料請另行提出申請。