

# 淡江大學 112 年暑期游泳訓練班簡章

## 一、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。



## 二、主辦單位：推廣教育處、體育事務處、員工福利委員會。

## 三、招生對象：年齡 7 歲以上(需於每期開課日前滿足歲)至 18 歲以下，且身高 120 公分以上並對學習游泳有興趣者均可報名。

## 四、活動地點：淡江大學淡水校園紹謨紀念游泳館(新北市淡水區英專路 151 號)。

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

期別	上課日期	報名截止日期	時段	班別	備註
第一期	07/03-07/14	06/19	A：08:30-09:50 B：10:10-11:30 C：13:30-14:50 D：15:10-16:30	零基礎班 初階班 中階班 高階班	※零基礎班(每班名額限 6 位)。 ※每 10 天為一期(週一至週五)，每次上課 80 分鐘。
第二期	07/17-07/28	07/03			
第三期	07/31-08/11	07/17			
第四期	08/14-08/25	07/31			

## 六、報名日期：即日起至各期「報名截止日期」，或額滿為止(每時段以 60 人為限)。

## 七、報名方式：採「線上報名」，網址：<https://reurl.cc/NqVRe9>。

(一)請至淡江大學推廣教育處網站(<https://www.oce.tku.edu.tw>)點選「課程總覽」→「生活系列課程」→「暑期兒童課程」→「暑期游泳訓練班」→「線上報名」。

(二)或掃描 QRcode，可直接進入「線上報名」。



線上報名 QRcode

## 八、收費方式：

**零基礎班：**每期單時段每人 3000 元，本校教職員子女每人單時段每期 1920 元。

**初、中、高階班：**每期單時段每人 2600 元，本校教職員子女每期單時段每人 1700 元。

※報名費皆含意外保險費，如需轉期，請於開課前一週告知，以便處理保險事宜。

## 九、繳費方式：

銀行匯款、ATM 或線上轉帳：

銀行：第一銀行信義分行

銀行代碼：007

戶名：淡江大學學校財團法人淡江大學

帳號：162-10-004528

※線上報名時，煩請依填表日期及帳號完成轉帳繳費，經確認後無誤後，視為完成報名手續。

十、聯絡方式：台北校園：(02)2321-6320 轉 8825 潘小姐(報名繳費事宜)

淡水校園：(02)2621-5656 轉 3013 王先生(課務事宜)

傳真：(02)2321-4036

LINE：@src7253e (一對一諮詢，煩請您加入後發訊息，以便開啟對話框。)

#### 十一、退費規定：

除因本校課程異動而申請退費者外，依據教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理，學員自報名繳費後情形如下：

開課前一日	開課後 (未超過 1/3 總時數，自開課日起算 3 日內)	開課後 (超過 1/3 總時數)	無法開班
可退已繳費用 9 成	可退已繳費用 5 成	無法退費	全額退費
※需先扣除意外保險費，再依上述比例退費。			

※申請退費者，請提前告知，若未提前告知，將無法依以上申請規定比例退費。

#### 十二、注意事項：

##### 課程開始前

- (一)如遇颱風等天然災害，停課資訊請依人事行政局之公告，並於當期的星期六補課，一律不予退費，本校保有師資、停開課程及開課時間等異動之權利。
- (二)缺課、事假、病假(發燒或身體不適者)、生理假均無法補課、退費。
- (三)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，請勿報名。

##### 課程開始後

- (一)學員入池前須先淋浴、戴泳帽以維護水質清潔。
- (二)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。
- (三)游泳班教學期間，禁止家長靠近池邊影響游泳教學。
- (四)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。
- (五)修業期滿頒發結業證書。

#### 十三、學習目標及結業證書分級指標：

班別	教育部公佈全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標				
	學習目標	分級		游泳能力	自救能力
初階班	適應水性與水中環境。	第一級	海馬	• 在水中拾物 2 次 • 蹬牆漂浮 3 公尺後站立	• 站立韻律呼吸 20 次 • 水母漂 10 秒
		第二級	水獺	• 打水前進 10 公尺 • 游泳前進 15 公尺(換氣 3 次以上)	• 浮具漂浮 60 秒 • 水母漂 20 秒(可換氣) • 仰漂 15 秒
中階班	加強捷泳及蛙泳進階動作，體力的培養及水中自救等技巧。	第三級	海龜	• 游泳前進 25 公尺(換氣 5 次以上)	• 水母漂 30 秒，10 秒換氣一次 • 仰漂 30 秒
高階班	四式動作的學習、速度與耐力的鍛鍊與競賽技巧。	第四級	海豚	• 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成 50 公尺	• 立泳 30 秒 • 仰漂 60 秒
		第五級	旗魚	• 持續游泳 100 公尺	• 立泳 60 秒 • 仰漂 120 秒