

桃園市楊明國小 114 年度辦理暑期游泳訓練班實施計畫

一、 依據:

1. 桃園市楊明國民小學學生社團活動管理辦法

二、 目的:

為善盡本校游泳池資源、推動游泳教學並加強本市學生游泳及自救能力，辦理暑期游泳訓練班，期能透過暑期游泳訓練班，使參與之學生具備一定之游泳與自救能力(游泳與自救能力指標：國小達第三級)。

三、 活動日期:

第一梯次：114 年 7 月 1 至 7 月 22 日每週一~週五，共 15 天。(因 7/18(五)教練帶隊參加市運，故泳訓班順延 1 天。)

分 2 班，A 班：8:00~9:30；B 班：10:00~11:30

第二梯次：114 年 7 月 23 日至 8 月 12 日每週一~週五，共 15 天。

分 2 班，A 班：8:00~9:30；B 班：10:00~11:30

四、 師資:

由具有中華游泳裁判教練協會 C 級及水上救生協會丙級以上之游泳教練教授。教練人數及救生員人數符合教育部體育署「游泳池管理規範」規定。

五、 招收對象:

本市國小學童滿 7 歲~六年級學生(含當年畢業生)

六、 參加人數:

游泳社團每一班別上限 50 人，4 個班共 200 人次。

七、 活動地點:

本校溫水游泳池

八、 收費金額:

第一、二梯次各 15 天，每人 3600 元；(退費--依桃園市國民中小學社團活動實施要點第十三點第一項學生自報名繳費後至實際上課日前退出者，退還教師鐘點費及行政費之七成；自實際上課之日算起未逾全期三分之一者，退還教師鐘點費及行政費之半數。參加社團活動期間已逾全期三分之一者，不予退還辦理。)

九、 課程進度:

每班按學生人數及程度分成 3~4 級進行教學，詳如下表：

週數	日期		上課內容分級			
時間	第一梯	第二梯	初階(捷泳)	基礎(捷泳仰泳)	蛙泳	蝶泳
A 班 8:00~9:30	7/1-7/22	7/23-8/12	安全教育	安全教育	安全教育	安全教育
			適應水性	適應水性	適應水性	適應水性
			憋氣練習	捷式打水練習	捷泳進階划手	捷泳進階
			水中拾物	仰式漂浮	仰泳進階划手	仰泳進階
			漂浮練習	仰式打水練習	蛙式踢腿分解	蛙泳進階
			捷式打水練習	捷式划手練習	教學	蝶泳划手
			捷泳划手練習	仰式划手	蛙式划手	蝶泳換氣
			手腳配合練習	手腳配合練習	水域自救練習	蝶泳手腳配合
B 班 10:00~11:30			換氣練習	換氣練習	(仰漂、 水母漂)	蝶泳 25 公尺
			水域自救練習	水域自救練習(仰漂、水母漂)	捷泳、仰泳	水域自救練習
			(仰漂、水母漂)	15 公尺捷泳	50 公尺	(仰漂、 水母漂)
			5 公尺捷泳	15 公尺仰泳	蛙泳 50 公尺	混合式練習
			10 公尺捷泳			

十、 經費概算:

如附件一

十一、 報名時程:

四月中公告於校網，用 google 表單報名，報名期限:5/29-6/4(額滿截止，另依報名先後通知備取)，6/13 發下繳費單，繳費期限:6/13-18(請於期限內完成繳費，才算報名成功)

十二、 本實施計畫經 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦單位

體育組 李欣潔

單位主任

徐玉軒

主計主任

陳駿宏

校長

楊明國民小學 彭玉宜

桃園市楊明國小 114 年度暑期游泳訓練班報名表

姓 名			出生	年	月	日	身分證 字號								
就讀學校	()國小 ()年級						性 別		男 女						
緊急 聯絡電話	姓名()關係() 手機(□□□□-□□□□□□□□) 家用(□□-□□□□□□□□)														
水性	☐ 1.完全不會 ☐ 2.漂浮打水 ☐ 3.自由式 ☐ 4.仰式 ☐ 5.蛙式 ☐ 6.蝶式 請自行勾選上課期別及班別(先選好期別，再勾選班別)														
上課日期 及 費用	☐ 第一期：7/01-7/22 止，共 15 日計 3600 元 (因 7/18(五)教練帶隊參加市運,故泳訓班順延 1 天。) ☐ A 班：08:00-09:30 ☐ B 班：10:00-11:30 ☐ 第二期：7/23-8/12 止，共 15 日計 3600 元 ☐ A 班：08:00-09:30 ☐ B 班：10:00-11:30														
	1. 招收對象：本市國小學童滿 7 歲~六年級學生畢業生 2. 每週一至五上課，每一堂上課時間為 90 分鐘 3. 上課時間含點名、做操及提早 10 分鐘上岸換衣時間														
師資陣容	中華游泳裁判教練協會 B 級游泳教練、中華游泳裁判教練協會 C 級游泳教練、水上救生協會丙級教練														
附 註	1. 凡具有心臟病、癲癇、傳染性疾病，請勿報名參加。 2. 上下課請家長親自接送，因維護校園安全及避免影響其他班級上課勿逗留校園。 3. 如上課期間受自然災害影響，停課一天，並辦理退費。 4. 若於教學期間屢勸不聽、影響他人安全或授課品質，經校方警告兩次後，無條件辦理退費退訓，退費標準依桃園市國民中小學社團實施要點辦理。 5. 如身體不適者請事先請假，不予補課及退費。如遇特殊事件需中途停課者(因傷、病假超過 3 日(不含 3 日)無法上課，請檢具醫生診斷證明至體育組申辦。事假恕不予受理) 6. 因本校暑期 3 樓廁所施工，故封閉 2 樓男女更衣室，請學員在 1 樓淋浴，206 教室備有更衣帳提供學員使用。 7. 泳訓班洽詢電話： 0973323965 李俊賢 0975435395 宋炳增 0978073846 黃國銓 0976068498 曾凱軍 0960638362 湯玉萍 8. 報名時程：四月中公告於校網，用 google 表單報名，報名期限:5/29-6/4(額滿截止，另依報名先後通知備取)，6/13 發下繳費單，繳費期限:6/13-18(請於期限內完成繳費，才算報名成功)。體育組 TEL(03)4754929 # 835														

暑期游泳訓練班保證書

本人()，保證未患有不宜從事游泳之相關疾病，如心臟方面疾病、癲癇、皮膚病…等疾病，並願遵守有關泳池之一切規定（不跳水、不在池邊奔跑、不在泳池內做危險動作、不能飲食）、聽從救生員及教練之規勸。如未遵守以上規定，本人（未滿十八歲之監護人）願負一切責任，與學校和所有工作人員無關。

本人簽名：() 監護人簽名：()
 中 華 民 國 114 年 月 日