# 臺北市＜麗山高級中學＞113年度暑期游泳訓練營招生簡章

一、主旨：加強市民水域安全知能及防溺能力，推展全民體育，改善社會風氣，提升市民生活品質，充實青少年暑期生活。

二、辦理單位：＜臺北市立麗山高級中學＞。

三、活動時間：

（一）中華民國113年8月19日（星期一）至8月23日（星期五）止。

（二）每期5天。

（三）班別：依各校（單位）情況自行訂定

| 班別 | 時　　間 |
| --- | --- |
| 第一班 | 06：00至07：30 |
| 第二班 | 20：00至21：30 |

四、報名日期：

（一）免費生(本市公私立無游泳池學校，113學年度升4、5、6年級，不具初級班游泳能力之國小學生）。

報名日期：113年6月24日。

報名時間：早上09:00至11:00止。

（二）免費生(本市公私立112學年度未通過第三級游泳檢測之國小6年級應屆畢業生)。

報名日期：113年6月25日。

報名時間：早上09:00至11:00止。

（三）自費生報名日期：113年6月26日。

自費生報名時間：早上09:00至11:00止。

**P.S 未達15人則不予開班。**

五、報名地點：臺北市立麗山高級中學學務處體育組。

六、報名費用：普通票900元（大學以上及成人)，學生票800元（限高級中等以下學校學生)。

七、報名資格：

**(一)學員身高限150公分以上(本校游泳池水深高度為140—160公分)。**

(二)凡患有不適於游泳活動之疾病者不得報名。

八、訓練班課程進度：

（一）初級班：適應水性、韻律呼吸、水中站立、水中漂浮、扶邊打水、水中划臂、手腳聯合。

（二）中級班：捷泳腿部、臂部、換氣、手腳聯合動作、蛙式腿部、臂部、換氣、聯合動作等。

（三）高級班：簡易急救常識、基本救生、轉身、仰式、蝶式聯合動作。

九、注意事項：

（一）為防治COVID-19、SARS、H7N9新型流感、腸病毒等疫情，將嚴格執行學員入水前測量體溫一事，若有學員額溫超過37.5℃者，請至適當場所再次量測耳溫，如耳溫超過38℃確定發燒者，嚴禁入水。

（二）每堂課提早15分鐘到場，學員均需自備泳帽、泳鏡方可下水。

（三）學員請勿攜帶貴重物品。

（四）敬請遵守游泳池規則。

（五）上課地點：＜臺北市立麗山高級中學＞游泳池

（六）報名後無法前來上課者得改期，若學員無法前來上課或為該校辦理暑期泳訓最後一期者，退費標準依暑訓營實施計畫退費規定辦理。

十、附註：

1、本校地址：臺北市內湖區環山路二段100號。

電　　話：2657-0435分機302體育組、815游泳池。

2、公　　車：214、222、256、藍27、紅31、藍20

室內溫水泳池，環境佳、教學師資優

名額有限　報名從速　以免向隅

# 臺北市113年度暑期游泳訓練營報名表

填表日期：　　年　　月　　日

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 姓名 | | 性別 | | 出生<br>年月日 | 年　　月　　日 |
| 身分證號碼 | | 就讀學校/年級<br>或服務單位 | | | |
| 票價 | □ 普通票價 NT 900元<br>□ 學生票價 NT 800元 | | | | |
| 聯絡電話 | (H) | | 手機 | | |
| 通訊處 | | | | | |
| 活動期間 | 自　　月　　日起至　　月　　日止（1期5天） | | | | |
| 參加期別 | 第　　期 | | | | |
| 參加時段 | 第一班　□ 06：00～07：30<br>□ 20：00～21：30 | | | | |
| 活動地點<br>(學校名稱) | | | 家長簽章 | | |

附 記：

一、未滿18歲者，須徵得家長同意。

二、凡身心狀況不適合游泳運動者(例如患有皮膚病、心臟病、傳染病、癲癇、或其他類似症者)，請勿報名參加，如因此發生意外，由家長及報名者自行負責。

三、學生票一律憑學生證辦理（限高級中等以下學校學生）。

**※學員身高限150公分以上**

**（本校游泳池水深高度為140—160公分）**