



第七屆游泳健將培訓班



一、目的：聽、語障者在「聽」方面較弱，對於與聽人一起學習游泳顯得較無自信心，所以為了加強聽、語障者游泳及水上活動安全的能力，並預防溺水的意外事件發生，希望透過訓練讓聽障生習得基本游泳技能，在遇到危險時讓聽、語障者能有自救的能力，也希望藉由學會游泳增加其自信心。

- 二、指導單位：教育部體育署、屏東縣政府。
- 三、主辦單位：社團法人屏東縣聲暉聽障協進會。
- 四、協辦單位：國立屏東大學、屏東縣聲暉聽障協進會祥和計畫志工隊。
- 五、參加對象：聽障生及家庭成員，共計 15 人。
- 六、上課時間：108 年 07 月 16 日~08 月 16 日共 10 堂課
(每週二、五上午 10:00~12:00)。
- 七、上課地點：國立屏東大學室內游泳池
(屏東市民教路 102 號，08-7663800 轉 10531)。
- 八、上課費用：免收費。
- 九、保險費：由協會相關經費支應。
- 十、授課內容：



網路報名專用

單元	單元學習	課程內容
7/16	動作教學與說明	1、水中行走、水中前進跳躍、閉氣練習、水母漂
7/19	動作教學與說明	1、韻律呼吸、水中站立、蹬地漂浮、蹬牆漂浮
7/23	動作教學與說明	1、捷泳打腿要領說明、坐姿打腿、俯臥打腿、肘撐起打腿
7/26	動作教學與說明	1、徒手打腿、握浮板打腿 2、原地側轉換氣、單手握浮板打腿換氣、陸上划手(單臂後雙臂)
7/30	動作教學與說明	1、原地水中划手、行進水中划手、閉氣交叉划手、一次划手六次打腿
8/2	動作教學與說明	2、原地水中划手、行進水中划手、閉氣交叉划手、一次划手六次打腿
8/6	動作教學與說明	1、原地單臂划水換氣、原地前交叉划手換氣 2、打腿練習、划手練習
8/9	動作教學與說明	1、原地單臂划水換氣、原地前交叉划手換氣 2、打腿練習、划手練習
8/13	動作複習與評量	1、水中自救教學 2、泛舟划船體驗
8/16	動作教學與說明	1、動作複習 2、簡易評量 3、趣味競賽

請沿虛線剪下，惠予放大使用



第七屆游泳健將培訓班報名表



姓名		身分證字號		出生年月日		連絡電話	
姓名		身分證字號		出生年月日		連絡電話	
姓名		身分證字號		出生年月日		連絡電話	

協會聯絡電話:737-2174

協會傳真電話:735-4930

活動聯絡人:吳美惠