



第七屆游泳健將培訓班



~運動知識擴增專案

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、社團法人屏東縣聲暉聽障協進會祥和計畫志工隊。

五、參加對象：本會會員及聽、語障者，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：

| 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