

暑假游泳營

目的

1. 提升游泳教學水準、規劃豐富有趣的教學方式。
2. 均衡幼兒身心健全發展。
3. 培養正確水上安全觀念及游泳技能。

內容

上課方式：

- A. 依學童游泳能力分班。
- B. 每 10~12 人一班。
- C. 每期結束依照學生學習狀況頒授泳訓證書。

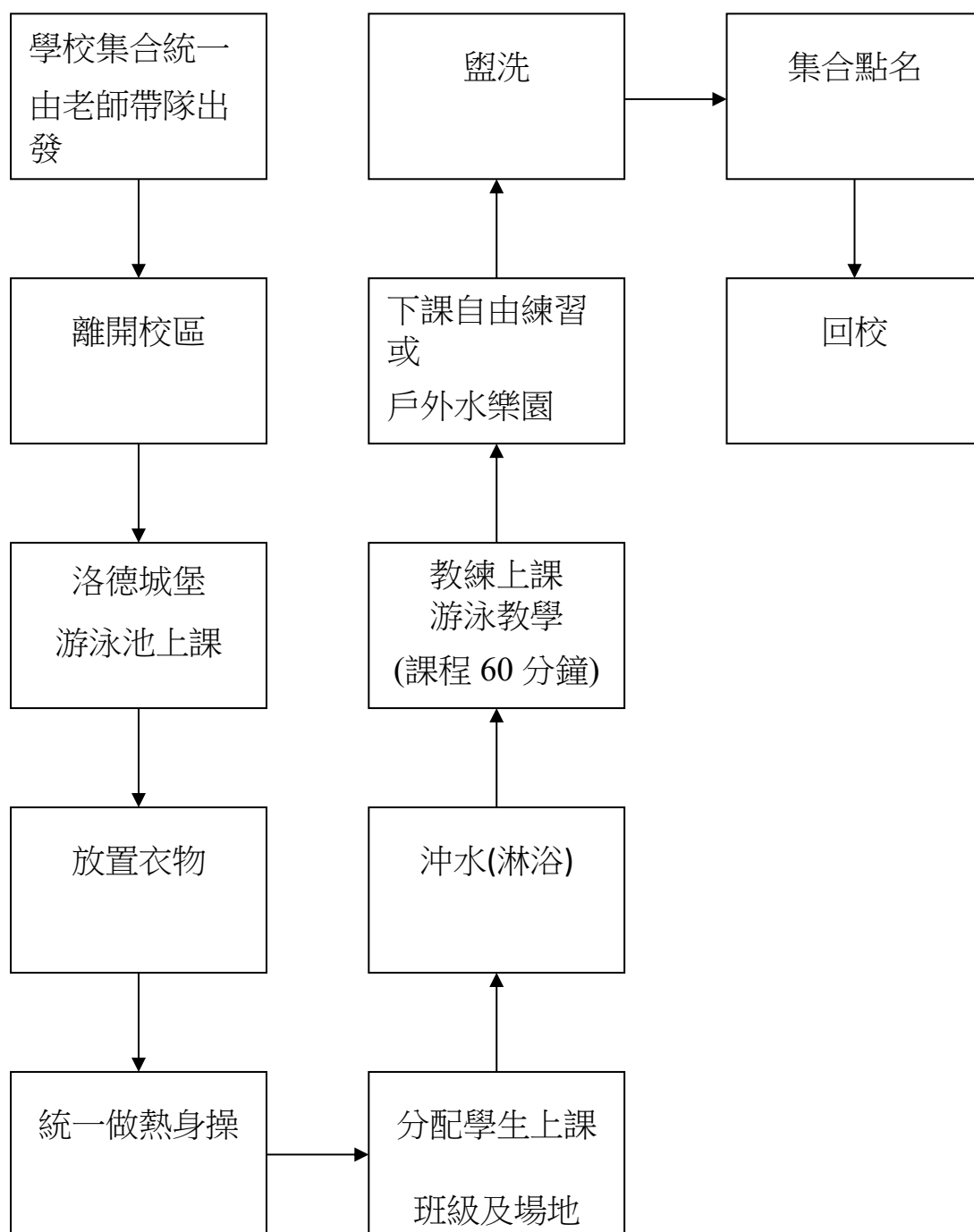
安全

1. 保險：每位學童上課及途中都投保意外險，最高理賠金 1500 萬。
2. 人員意外處理流程：場館所有人員皆有定時演練意外處理流程，以及緊急狀況通報機制。
3. 本公司依行政院體育署規定配發 2 名合格救生員在現場維持課程安全。
4. 本公司教學過程中配備有水中教學椅，提高學童學習的安全度。
5. 課程進行中配置總教練 1 名，於岸邊隨時處理突發狀況及監督教練授課狀況，溝通協調老師及教練，維護學員安全。
6. 授課過程中導入水中安全概念，並且實際操作練習，達到自救的能力。

課程期間:7/1-7/25 共四梯)

108 年 7 月起，上課時間為每週一至週四 13：50 至 14：50，學校集合時間為 13：20 出發至洛德城堡，15：10 自洛德城堡出發返回學校。

上課流程解說圖：



兒童游泳學習計劃

預計期程	級數	標準	檢 定 內 容
一期至二期	一級	螃蟹	悶氣 3 秒 螃蟹走路
	二級	章魚	悶氣 5 秒 站立跳水 潛水
	三級	水母	水母漂 5 秒 水中站立 蹬牆漂浮 3 公尺
	四級	海馬	漂浮打水 8 公尺 仰漂 3 秒 悶氣捷泳 8 公尺
	五級	河豚	仰式打水 10 公尺 捷泳 15 公尺
三期至四期	六級	秋刀魚	捷泳 25 公尺 仰泳 25 公尺 蛙腳 10 公尺 持久泳法 50 公尺
	七級	飛魚	捷泳 50 公尺 仰泳 50 公尺 蛙泳 25 公尺 蝶腳 10 公尺
五期以上且持續練習	八級	旗魚	捷泳 100 公尺 仰泳 100 公尺 蛙泳 50 公尺 蝶泳 25 公尺 混合四式 100 公尺
	九級	鯊魚	捷泳 50 公尺(50 秒) 仰泳 50 公尺(1 分) 蛙泳 50 公尺(1 分) 蝶泳 50 公尺 混合四式 200 公尺
	十級	海豚	捷泳 100 公尺(1 分 30 秒) 仰泳 100 公尺(1 分 40 秒) 蛙泳 100 公尺(1 分 50 秒) 蝶泳 50 公尺(45 秒) 混合四式 400 公尺

P.S：預計期程，依據本團隊多年教學經驗所訂之平均值；其中兒童年齡、親水能力，均會影響成果。在洛德城堡公館運動中心游泳館沒有學不會游泳的小孩，請放心的把您的心肝寶貝交給洛德城堡公館運動中心游泳館。

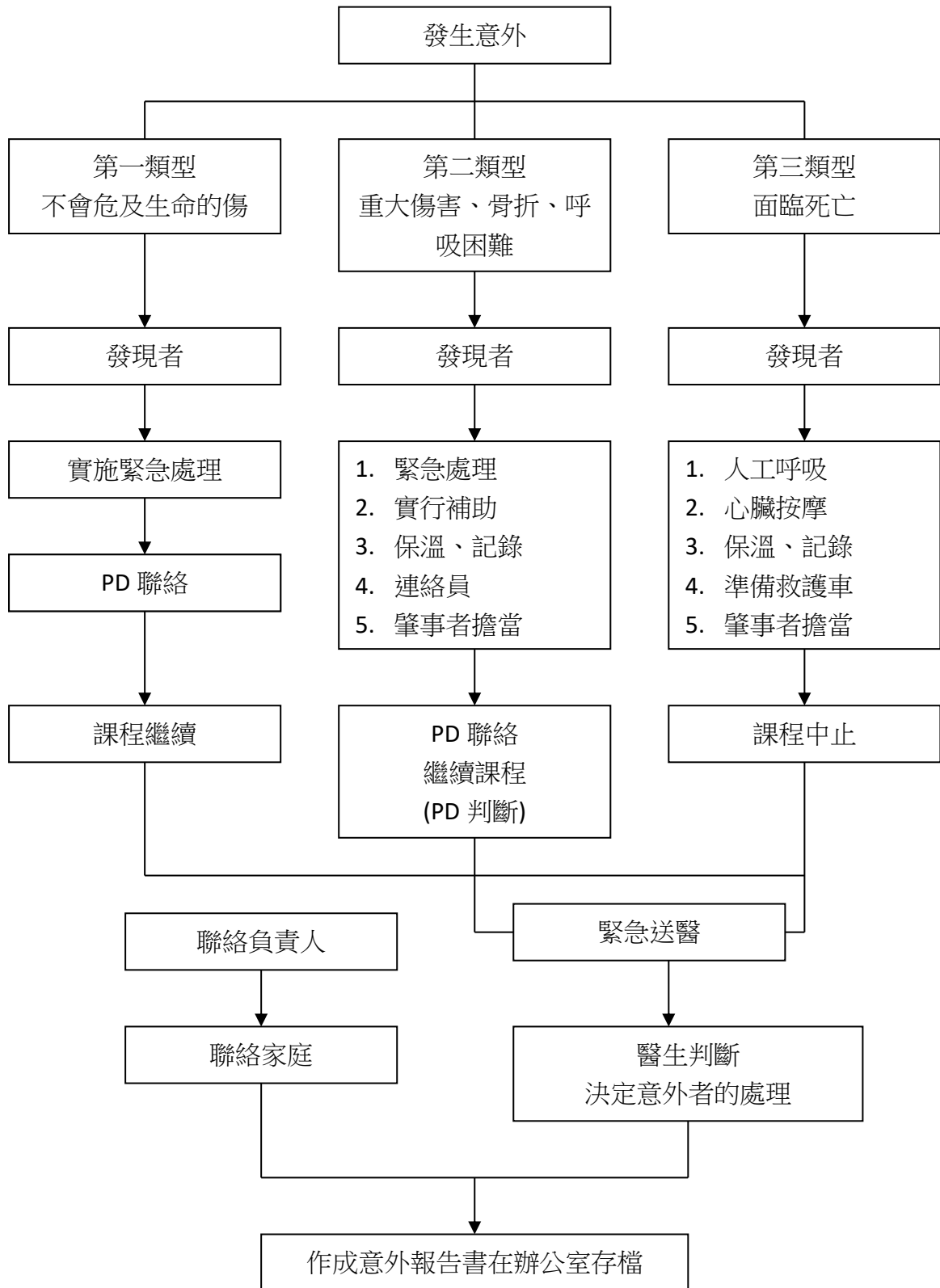
洛德游泳學校游泳班課程大綱

區分	基礎班：完全無經驗或稍會打水 學習目標：捷泳（自由式）、仰漂	中級班：手腳配合八公尺、仰漂三公尺 學習目標：捷泳、仰泳	高級班：自由式、仰泳 15m 以上 學習目標：捷泳、仰泳、蛙泳
第一堂	1 環境介紹 2 熟悉水性、水中走路（平衡適應）、跳躍 3 吹泡泡、悶氣練習（讀秒） 4 水中認物、拾物	1 環境介紹 2 簡單測試瞭解學生泳力 3 水母漂、韻律呼吸 4 動作矯正並修正身體水平	1 環境介紹 2 簡單測試瞭解學生泳力 3 水母漂、韻律呼吸 4 動作矯正
第二堂	1 扶牆漂浮（藉物漂浮） 2 漂浮後站立、蹬牆漂浮 3 水中拾物 2 次	1 蹬牆漂浮打水練習 2 手腳配合練習 3 換氣介紹+仰腳練習	1 加強腳打水 2 手腳配合八公尺 3 自由式換氣矯正（教練輔助）
第三堂	1 呼吸法、淺水區韻律呼吸 2 水母漂 3 蹬牆漂浮 4 岸邊漂浮腳打水	1 手腳配合 2 仰腳練習+自轉仰練習 3 單邊換氣練習	1 加強自由式換氣練習 2 潛泳、翻筋斗 3 仰泳腳打水介紹
第四堂	1 加強腳打水 2 蹬牆漂浮 3 蹬牆打水練習（教練輔助） 4 深水區韻律呼吸	1 悶氣漂浮（徒手）+腳打水 2 手腳配合前進五公尺 3 加強藉物打水+單邊划手	1 自由式單手換氣練習 2 仰漂水中站立 3 仰泳抱浮板腳打水
第五堂	1 加強腳打水 2 水中站立划手練習 3 仰漂練習（教練輔助）	1 側轉頭韻律呼吸 2 自由式換氣介紹、呼吸法 3 水中站立划手換氣	1 自由式兩邊換氣練習 2 仰泳划手（抱浮板） 3 仰泳划手分解動作

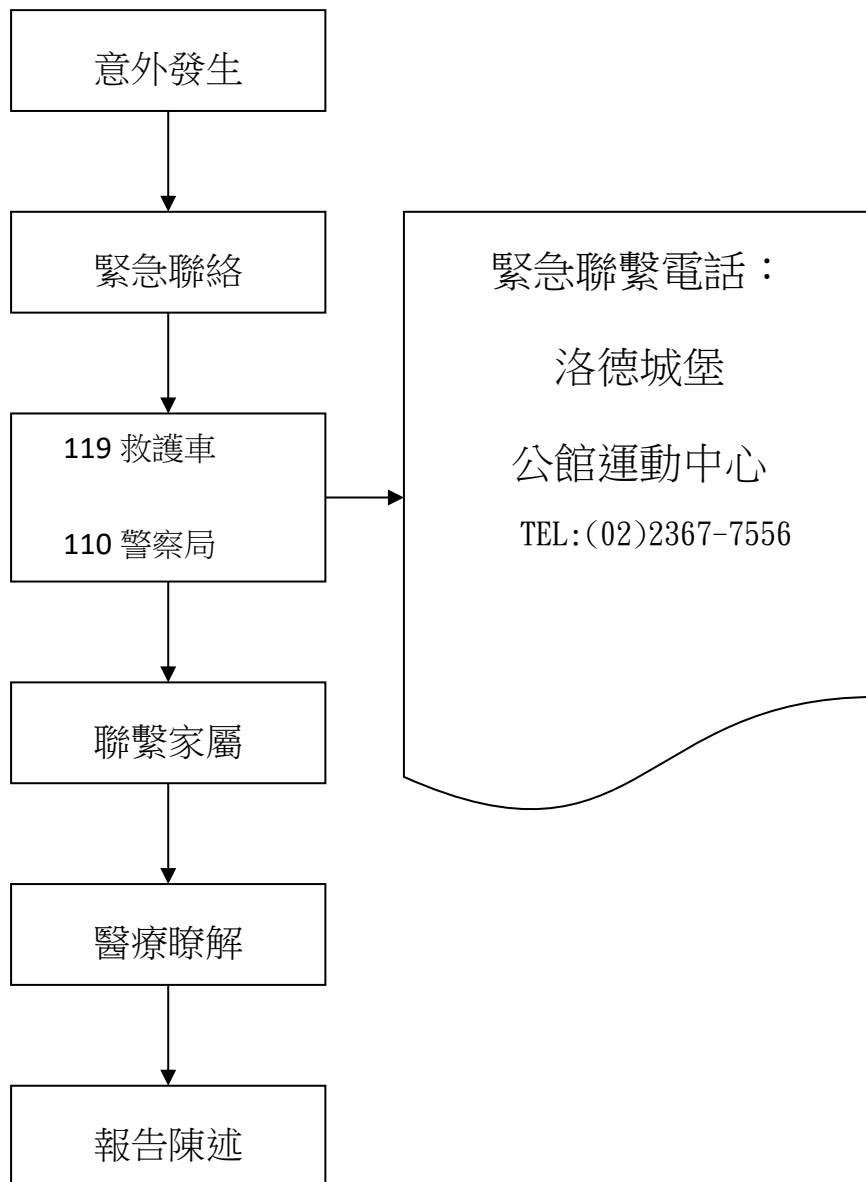
第 六 堂	1 悶氣漂浮(徒手)+腳打水 2 加強打水+單邊划手 3 仰漂練習(教練輔助)	1 複習側轉頭韻律呼吸 2 自由式換氣練習(教練輔助) 3 仰漂(旁人輔助)	1 自由式兩邊換氣練習(對稱性) 2 仰泳出發 3 水中安全模式(捷泳轉仰式)
第 七 堂	1 打水練習+單邊划手 2 雙手手腳配合 3 仰漂+水中站立練習	1 加強自由式換氣練習(教練輔助) 2 仰漂水中站立 3 仰泳抱浮板腳打水	1 自由式兩邊換氣練習 2 仰泳出發 3 水中安全模式(仰式轉捷泳)
第 八 堂	1 打水練習 2 加強自由式划手(自行出發) 3 仰漂(自行出發、站立)	1 加強自由式換氣練習(教練輔助) 2 仰泳腳打水加強 3 仰泳划手(抱浮板)	1 自由式兩邊換氣加強 2 捷泳總複習 3 仰泳總複習
第 九 堂	綜合複習、泳力檢定	1 加強自由式換氣練習(教練輔助) 2 仰泳手腳配 3 仰泳換氣法 4 水中安全模式(捷泳轉仰式)	1 蛙式踢腿(岸上) 2 蛙式踢腿(扶岸) 3 蛙式踢腿(水中操作)
第 十 堂	總複習、水中遊戲 結業式:(頒發證書、拍照留念)	1 自由式換氣練習 2 仰泳雙臂連貫動作 3 水中安全模式(仰式轉捷泳) 4 潛泳	1 蛙式踢腿加強(持浮板) 2 蛙式划手 3 蛙式划手(捷泳腳打水)

【此課程是針對國小中年級學生設計，並因學生個人的年齡、學習能力大小，於課程結束後的結果也不盡相同，一般來說，將有 80% 的學生可以達到課程目標。】

人員意外處理流程：



人員意外聯絡通報流程：



鄰近醫療院所：

三軍總醫院(汀州院區)

台北市聯合醫院(婦幼院區)

郵政醫院

永和耕莘醫院

場館照片



入口大廳



置鞋區、更衣室入口



男生更衣室



男生更衣室廁所



女生更衣室



女生更衣室整容間



投幣式置物櫃



分班區隔水道繩



水中教學椅



教學器材



兒童戲水池



25M 上課標準池

洛 | 德 | 堡
公館運動中心

游泳能力分級標準檢定證書

姓名: _____ 指導教練: _____

<p>第1級 海馬</p> <p>檢定日期: _____</p>	<p>第2級 章魚</p> <p>檢定日期: _____</p>	<p>第3級 鯊魚</p> <p>檢定日期: _____</p>	<p>第4級 海獅</p> <p>檢定日期: _____</p>	<p>第5級 企鵝</p> <p>檢定日期: _____</p>
<p>第6級 海豹</p> <p>檢定日期: _____</p>	<p>第7級 鯊魚</p> <p>檢定日期: _____</p>	<p>第8級 海豚</p> <p>檢定日期: _____</p>	<p>第9級 鯊魚</p> <p>檢定日期: _____</p>	<p>第10級 劍魚</p> <p>檢定日期: _____</p>

公館運動中心 www.roadcastle.com.tw 臺北市中正區汀州路三段160巷巷底(洛德城堡) 公館分校專線 (02)2367-7556
 北投運動中心 www.tbport.org.tw 臺北市北投區石牌路一段39巷100號 北投分校專線 (02)2820-2880

洛 | 德 | 堡
公館運動中心

洛德城堡游泳能力分級

<p>海1馬</p> <p>水中行走 5公尺 水中漂浮 5秒 水中漂浮 10秒</p>	<p>章2魚</p> <p>水中漂浮 5秒 水中漂浮 10秒</p>	<p>鯊3魚</p> <p>體操漂浮前進 5公尺 體操漂浮前進 10公尺 體操呼吸 20次</p>	<p>海4獅</p> <p>體操漂浮前進 8公尺 體操呼吸 5公尺</p>	<p>企5鵝</p> <p>自由式划手前進 12公尺 仰式划手前進 8公尺</p>	<p>海6豹</p> <p>自由式划手前進 15公尺 (距離2.25以上) 仰式划手前進 15公尺</p>
<p>鯊7魚</p> <p>自由式 15公尺 仰式 15公尺 體操前進 8公尺</p>	<p>海8豚</p> <p>自由式 15公尺 仰式 15公尺 體操前進 15公尺 (划手前進)</p>	<p>鯊9魚</p> <p>自由式 25公尺 仰式 25公尺 體操前進 15公尺 仰式 25公尺</p>	<p>劍10魚</p> <p>自由式 25公尺 仰式 25公尺 體操前進 15公尺 仰式 25公尺</p>	<p>洛德游泳B隊</p> <p>自由式 50公尺: 45秒 仰式 50公尺: 50秒 體操 50公尺: 55秒 體操 50公尺</p>	<p>洛德游泳A隊</p> <p>自由式 50公尺: 40秒 仰式 50公尺: 45秒 體操 50公尺: 50秒 體操 50公尺: 45秒</p>

檢定證書正面

檢定證書背面



統一做操

分班狀況



教學實況

教學實況