**桃園市109年國中小弱勢族群學生親子暑期游泳體驗營計畫**

一、依 據：依據桃園市政府教育局109年6月4日桃教體字第1090049499號函辦理

二、目 的：提供弱勢族群學生親子水上運動機會，進而建立自信心，培養其獨立自主  
 與適應社會生活的能力。

三、指導單位：桃園市政府教育局。

四、主辦單位：桃園市潮音國小。

五、協辦單位：桃園區威尼斯游泳池。

六、活動計畫暨內容：

（一）活動時間：109年7月18日~9月12日，每周六上午08：50~10：00共九堂課。  
 （二）活動及報名地點：桃園市立游泳池。  
 （三）參加人員：弱勢族群學生及家長各30人，共計60人。

（四）上課內容：詳附件一（桃園市109年國中小弱勢族群學生親子游泳體驗營課程計畫  
 表）。

七、實施辦法：

（一）參加活動人員需親自報名(附件二)，不需繳交費用；報名人數過多時，依現場報名  
 先後順序排動之。

（二）報名參加活動的弱勢族群學生以低收入戶優先，必須繳驗由政府單位核發108年度  
 低收入戶證明影本或里長開立證明影本，截止日後若有剩餘名額，則開放給其他學  
 生參加，若請假缺課日另補發補課券。

（三）報名時間：**自即日起至109年7月3日（星期五）止，參加人員請填妥報名表（如  
 附件二）、親至桃園市立游泳池（桃園市桃園區中平路34號，洽詢電話：03-2200522  
 現場報名並繳驗證明及同意書。**

（四）完成各項體驗的學生，將核發證明。本體驗營經報名錄取後，務必全程參與。參  
 加人員於活動期間，應自備本人使用之泳衣、泳帽與泳鏡；至若訓練用之輔具，  
 由承辦單位準備。

（五）聯絡人：黃宥嘉主任 0937973894

八、本計畫及預算經桃園市教育局通過後實施，修正時亦同。

附件一:  
 **桃園市109年國中小弱勢族群學生親子暑期游泳體驗營課程計畫  
一、講師編配：6人(每組10人，編配1名講師)  
二、學員人數：60人  
三、學員個人裝備：泳鏡、泳裝、泳帽、大毛巾、盥洗用具。**

**四、游泳池輔助裝備：主辦單位提供**

**五、課程內容：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **期程** | **達成級數** | **游泳能力** | **自救能力** | **教學** |
| 7/18 7/25 | 第一級  海馬 | * 在水中拾物2次 * 蹬牆漂浮3公尺後站立 | * 站立韻律呼吸20次 * 水母漂10秒 | 熟悉水性 |
| 8/1 8/8 | 第二級  水獺 | * 打水前進10公尺 * 游泳前進15公尺（換氣3次以上） | * 浮具漂浮60秒 * 水母漂20秒（可換氣） * 仰漂15秒 | 打水換氣 |
| 8/15 8/22 | 第二級  水獺 | * 打水前進10公尺 * 游泳前進15公尺（換氣3次以上） | * 浮具漂浮60秒 * 水母漂20秒（可換氣） * 仰漂15秒 | 打水換氣 |
| 8/29 9/05 | 第三級  海龜 | * 游泳前進25公尺（換氣5次以上） | * 水母漂30秒，每10秒換氣一次 * 仰漂30秒 | 打水換氣 |
| 9/12 | 第三級  海龜 | * 游泳前進25公尺（換氣5次以上） | * 水母漂30秒，每10秒換氣一次 * 仰漂30秒 | 成果驗收 |

附件二:

**桃園市109年國中小弱勢族群學生親子暑期游泳體驗營  
報名表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | |  | | 出生年月日 | | 年 月 日 | 性別 | □男□女 |
| 身分證字號 | |  |
| 聯絡地址 | | □□□□□ | | | | | | |
| 陪同人姓名 | | 與學員關係 | 出生年月日 | | 身分證字號（辦理保險用） | | | |
|  | |  | 年 月 日 | |  | | | |
| 聯絡電話 | | 家： | | | 公司： | | | |
| 手機： | | | | | | |
| 備  註 | ※教學需要，請概述運動能力： | | | | | | | |

**桃園市109年國中小弱勢族群學生親子暑期游泳體驗營切結暨家長同意書**

本人 （同意子女 ）參加「**桃園市109年國中小弱勢族群學生親子暑期游泳體驗營**」活動，並同意下列事項，如有違規造成事故時願自行負責，敬請同意報名參加。

**一、本人（子女）自認適宜參加本次活動，並同意活動當日交通自理，如有身體不適之情形，必需隨時願意放棄參加本活動。**

**二、參加活動前充分了解游泳安全守則，期間願意遵守規定及指導老師及教練之指導及要求，否則一切後果自行負責。**

**三、本人將完全負責子女接送往返之安全，並配合指導相關事宜。** 具結人： （親筆簽名）  
 中華民國 109年 月 日

**※本報名表請桃園市立游泳池（桃園市桃園區中平路34號，洽詢電話：03-2200522）現場報名並繳驗證明及同意書。**