

臺北市建築師公會游泳訓練班

隊長--張全壽建築師 管理--梁貞誠建築師

主旨：游泳隊 107 年度第一梯次游泳訓練班活動，請查照。

說明：

- 一、參加資格：凡游泳隊隊員皆可報名參加。(僅限參加龍門、榮星及靜心之游泳隊隊員)
- 二、費用：一般課程免費，水肺體驗課程需再繳 500 元/堂。未加入游泳隊會員，請先報名繳費加入游泳隊方能參加。
- 三、報名：一般課程自 2 月 1 日起至 2 月 23 日或額滿截止。
- 四、報名方式：請向本會陳憶萍小姐報名交照片電子檔案及加入游泳隊 LINE 群組，依報名序登記造冊，額滿為止。
- 五、上課地點：龍門國中游泳池。
- 六、聘請專業教練指導。
- 七、游泳課程：
 - (一) 一般課程：限額 15 名為原則。
 - 適合完全不會游泳初學者及進階者。
 - 第 1~2 堂：浮潛(含裝備)。
 - 第 3~10 堂：蛙式、自由式、仰式、蝶式。
 - (二) 水肺體驗課程：限額 8~16 名。
 - 3 月 3 日和 3 月 10 日於龍門國中游泳池報名。
 - 參加一般課程第 1~2 堂浮潛，並經教練檢定合格者方得參加。
 - 重裝備潛水課程，一名教練帶 2 位學員，因此每堂課程必須有 2 人報名否則取消，每梯次開課 8 堂。
 - 每堂課程 60 分鐘須另繳交 500 元。(報名潛水課程時至龍門國中游泳池櫃台繳交，並安排上課日期)。
 - 報名時確認上課日期，臨時因故不克出席，請自行與其他學員調整，概不退費。
 - 課程：正確使用面鏡、呼吸管(SCHNORKEL)、蛙鞋以及狀況排除。平靜水域潛水、基本水肺技巧。
 - 裝備租借：面鏡、呼吸管(SCHNORKEL)、蛙鞋、水肺潛水裝備(含壓縮空氣瓶、浮力調整裝置 BCD)
 - 欲取得潛水證照者請自行洽龍門泳池辦理後續課程，與台北市建築師公會游泳隊無關。

- 心臟病、高血壓、糖尿病、癲癇、感冒…患者及孕婦請勿參加。

八、訓練班上課時間及辦法：

(一) 訓練班上課時間：

- 一般游泳課程：預計自3月3日起至5月5日為原則，共計十堂課，每週六下午3點30分至4點50上課（共80分鐘）。
- 水肺體驗課程：預計自3月17日起至5月5日為原則，共計八堂課，每週六下午3點30分至4點30上課（共60分鐘）。

(二) 入場辦法：活動當日憑公會游泳證並在訓練班名冊簽名入內上課（勿再於入場名冊簽名，以免重複付費），請務必出示游泳證以一證一簽，且不得代簽。

(三) 請提早半小時前抵達泳池換泳裝、沖水並先熱身。

(四) 上課日期、時間可能因訓練班隊員與教練協調調整上課時間，若有變動將於LINE通知。

九、倘經費不足致停辦或需再收費用，另行通知。

十、為顧及所有游泳隊員的權益及經費控管考量，報名訓練班者請全程參加，未報名訓練班者請勿佔用上課名額。

十一、 聯絡人：隊長-----張全壽建築師（手機：0937080708）
管理-----梁貞誠建築師（手機：0920704717）