

## 台北市建築師公會 114 年第 2 梯次游泳訓練班

隊長--梁貞誠建築師    管理--張全壽建築師

主旨：游泳隊 114 年度第二梯次游泳訓練班活動，請查照。

說明：

一、 參加資格：凡游泳隊會員皆可報名參加。

二、 費用：一般課程免費。未加入游泳隊會員，請先報名繳費加入游泳隊方能參加。

三、 報名時間：即日起至 9 月 8 日截止。

四、 上課地點：龍門國中游泳池。

五、 游泳課程：

(一) 一般課程：

- 游泳姿式分 2 組(練習組:自由式、趟數組:蝶式)。

(二) 適合完全不會游泳初學者及進階者。

六、 訓練班上課時間及辦法：

(一) 訓練班上課時間：

- 一般游泳課程：自 9 月 13 日起至 11 月 29 日(教師節, 國慶, 中秋節, 光復節等連假停課)，每週六下午 2 點至 3 點上課(共 60 分鐘)，共計八堂課。

(二) 入場說明：活動當日憑公會游泳證並在訓練班名冊簽名入內上課(勿再於每週自行練習入場名冊簽名，以免重複付費)。

(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 群組通知。

七、 報名方式：每梯次限額 15 名，請向公會報名交照片電子檔案及加入游泳隊 LINE 群組，或在 LINE 群組接龍報名，依報名優先順序登記造冊，額滿為止。

八、 聘請專業教練指導游泳技能。

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，不游泳者請勿佔用上課名額。

十一、 聯絡人：隊長-----梁貞誠建築師(手機：0937080708)

管理-----張全壽建築師(手機：0920704717)