



國立和美實驗學校

107 年暑期運動體驗學習營活動簡章

桌球、柔道、跆拳道、游泳

- 一、開課日期：自 07 月 02 日起 07 月 06 日一周（星期一至星期五）。
- 二、每天時段：上午時段 09:30 ~11:10。
- 三、報名時間：自 6 月起每天上班時間，額滿為止。
- 四、報名地點：國立和美實驗學校-體衛組
- 五、報名專線：(04) 7552009-304。
- 六、報名對象：運動體驗營(限國小學生)；游泳學習營身高 130 公分以上之身心健全者。
- 七、課程：共 5 天（每節 50 分鐘計 10 節）。
 - 運動體驗營(桌球、柔道、跆拳道) 上午：0930~1110(計 5 節)。
 - 游泳學習營上午：0930~1110(計 5 節)。
- 八、報名費用：
 1. 運動體驗營:課程免費，酌收 100 元整（含保險、場地使用費）。
 2. 游泳學習營:1000 元整（含保險、門票）。

課程表：

運動體驗營					游泳學習營
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	基礎班:認識環境、適應水性、水中行走、水中站立、韻律呼吸、水中漂浮、蹬牆漂浮、捷泳打水、捷泳划水、捷泳換氣、捷泳聯合動作、基礎救生，能力測驗。 進階班(具有捷泳 15 公尺能力) 自救能力→游泳教學
跆拳道	柔道	桌球	柔道	桌球	
跆拳道 基礎活動 體驗	柔道基 礎活動 體驗	桌球基 礎活動 體驗	柔道基 礎活動 體驗	桌球基 礎活動 體驗	

注意事項：

- 一、游泳學習營有心血管系統疾病、皮膚病及癲癇患者禁止報名參加。
- 二、游泳學習營上課時請自備泳具，含泳帽、泳鏡、泳衣、泳褲、大毛巾。
- 三、請遵守場館管理規則，參加活動請勿攜帶貴重物品。
- 四、上課前十分鐘到達場館，游泳學習營先行脫鞋、經洗腳池入內換泳裝。
- 五、等候講師時禁止擅自下水，需等講師招呼，統一做操後下水。
- 六、本學習營缺課或未來上課者，視同放棄，不得要求退費或改期。

國立和美實驗學校 107 年暑期運動體驗學習營活動報名表

編號：

姓名		性別		就讀學校	
出生日期			身份證字號		
住址			聯絡電話		
e-mail			游泳能力 (運動體驗營 免填)	<input type="checkbox"/> 無基礎游泳能力。 <input type="checkbox"/> 有基礎游泳能力。 能游_____公尺	
上課班別	<input type="checkbox"/> 運動體驗營 07/02~07/06 上午：0930~1110 <input type="checkbox"/> 游泳學習營 07/02~07/06 上午：0930~1110				
報名班別 (自行勾選)	<input type="checkbox"/> 運動體驗營		<input type="checkbox"/> 游泳學習營		
上課內容	桌球、柔道、跆拳道基礎體驗，請著一般運動服。		基礎班：適應水性韻律呼吸、水中漂浮、蹬牆漂浮、捷泳打水 進階班(具有捷泳 15 公尺能力) 自救能力→游泳教學		
報名費	100 元 (含保險、場地使用費)		1000 元整 (含保險、門票)		
報名對象	限國小學生		身高 130 公分以上之身心健全者。		
人數	限 20 人		限 15 人		
上課證已發(本報名表影本為上課證)					
注意事項：(請詳閱後，由本人或監護人簽名完成報名手續) 一、游泳學習營有心血管系統疾病、皮膚病及癲癇患者禁止報名參加。 二、游泳學習營上課時請自備泳具，含泳帽、泳鏡、泳衣、泳褲、大毛巾。 三、請遵守場館管理規則，參加活動請勿攜帶貴重物品。 四、上課前十分鐘到達場館，游泳學習營先行脫鞋、經洗腳池入內換泳裝。 五、等候講師時禁止擅自下水，需等講師招呼，統一做操後下水。 六、本學習營缺課或未來上課者，視同放棄，不得要求退費或改期。 本人(監護人)簽名：_____					

