

115 年推動社區運動俱樂部實施計畫

【游泳基礎學習課程】報名簡章

一、 相關單位

主辦單位：運動部全民運動署

指導單位：台中市運動局

協辦單位：東海大學

承辦單位：東海大學游泳隊、東海大學水上活動社

贊助單位：中華民國海軍水中爆破隊退伍人員協會

二、 課程資訊

- 上課地點：東海大學 邦華游泳池 (室外 50 公尺標準池)
- 上課時間：18:00 ~ 19:00
- 上課日期：自 8 月 25 日起至 11 月 9 日，每週一上課，共計 12 堂。
(8/25, 8/31, 9/7, 9/14, 9/21, 9/28, 10/5, 10/12, 10/19, 10/26, 11/2、11/9)

※ 註：基本為每週一上課，特別注意 8/25 為週二。

三、 報名與收費資訊

- 名額限制：40 人
- 報名資格：12 歲以上，身心健全者
- 課程費用：480 元 / 人 (包含 12 堂課) ※ 本活動受「運動部推動社區運動俱樂部實施計畫」專案補助，推廣社區全齡水域安全與健康，享有專案優惠價。

- 報名方式：填寫線上報名表單：

<https://forms.gle/MTUgDRmBVLS1CtSe7>

- 即日起至 8/25 前，上班時間洽體育室辦公室或 16:00-19:00 洽邦華游泳池繳費。

四、 課程特色與目的

透過系統化教學與東海大學優質的教學場域，培養學員「水中自救」與「水性適應」能力，從源頭降低水域意外發生風險，並引導社區居民養成規律的終身運動習慣，增進身心健康與生活品質。