

# 泳往直前 歡迎加入大安泳隊

根據研究，學童持續學習游泳，對孩子有很多好處：

- 促進心肺功能，改善過敏體質。
- 訓練四肢協調，幫助生長發育。
- 有效鍛鍊體力，提升學習效率。

想讓您的孩子 心肺強、少過敏、體力好、更專注嗎？

加入大安泳隊，就是您最好的選擇！

## 招生方式

### 一、招生對象

本校三至五年級學生，具備基本游泳技能者。

### 二、招生甄選

2023/10/30（一）早上 07:45 大安國小游泳池集合，08:00 準時測驗。

### 三、測驗項目

游泳自由式 25 公尺、仰式 25 公尺

### 四、評選比重

技巧性（姿勢）>協調性（手腳配合）>持續性（耐力）

### 五、訓練時間

#### 1、早上訓練時間

週一、二、四、五 7:00 - 8:30

週三 7:00 - 7:50（陸上體能訓練）

週六 8:00 - 10:00

（場地以大安國小為主，若有更動將事先通知）

#### 2、下午訓練時間

週一、二、四 16:00 - 17:30

週三 12:30 - 14:00

（備註：下午及週六練習時間將於學期初依隊員人數調整）

### 六、報名方式與聯絡電話

報名表請自行下載或至學務處體育組領取，填妥報名表後交回學務處體育組沈組長。

學務處體育組 沈組長：(02)2732-2332#824

★請於 2023/10/19（四）12:00 前填妥報名表後交回學務處體育組沈組長，謝謝！