

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

本校二至五年級學生，具備基本游泳技能者。

二、招生甄選

2025/05/23（五）早上 07:45 大安國中游泳池集合，08:00 準時測驗。

三、測驗項目

自由式打水 25 公尺、自由式 25 公尺、仰式 25 公尺
仰漂、潛泳（參考）

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）

（場地目前以大安國中為主，若有更動將事先通知）

2、下午訓練時間

週三 12:30 - 14:00（目前因場地關係暫停）

（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

請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

