

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

本校三至六年級學生，具備基本游泳技能者。

二、招生甄選

115/5/15 (五) 早上 07:50 於游泳池集合，08:00 準時測驗。

三、測驗項目

3~4 年級-悶氣 8 秒、漂浮 5 秒

5~6 年級-自由式 25 公尺、仰式 25 公尺、蛙腳 10 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、上午訓練時間

週一、二、四、五 07:00~08:30

週六 08:00~09:30(場地以大安國小為主，若有更動將事先通知)

週三 7:00 - 7:50 (陸上體能訓練)

2、下午訓練時間

週二、四 16:00~17:30

週三 12:30 - 14:00

(備註：下午及週六練習時間將依隊員人數調整)

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

游泳隊教練 楊教練 Line ID：0982-109822