

游泳教學課程招生簡章

讓專業有愛心的游泳教練幫您在安全衛生舒適環境下輕鬆學會游泳

- ◎**學習環境**：飯店式經營管理之室內陽光游泳池(長 25M×寬 11M，最淺 1.2M 最深 1.4M)，挑高歐式屋頂設計，採光明亮，戶外花園進氣空調循環系統，空氣新鮮含氧量高，泳池衡溫約 29~30°C。24 小時全自動過濾、換水，水質清澈湛藍，能見度高，每月 SGS 專員自行汲取游泳池水質送 SGS 檢驗，微生物指標符合衛生法規，並榮獲臺北市政府衛生局自主管理 OK 認證，衛生有保證(另外現場免費提供大毛巾、置物櫃、盥洗清潔用品及吹風機)，附設按摩池。
- ◎**專業師資**：具正確教學經驗及救生員資格外，教練均有中華民國游泳協會、游泳救生協會、成人游泳協會教練證照，另有前游泳選手、代表隊及健身教練專業指導下提升游泳技術能力。
- ◎**報名方式**：請親至 B1 休閒中心櫃檯填寫報名表，繳交學費後，由本館安排或現場指定教練預約授課。
- ◎**教學方式**：採一對一或一對二教學，學習效果佳，學生與教練互相搭配上課時段。
- ◎**招收對象**：凡身心健康，對游泳有興趣，身高 100 公分以上之男女均可報名。
- ◎**注意事項**：為確保您的學習效果及教學品質，建議請於二個月內上完十堂課。
 1. 初學者請先參加基礎課程(自由式或仰式)。
 2. 蛙式(中級)課程建議請先具備自由式基礎。
 3. 蝶式(高級)課程建議請先具備 50 公尺以上自由式的游泳能力者。



泳姿	堂數	參考課程內容概要(適用於不怕水學生)	學費		備註
			單人	雙人	
自由式(基礎)	十堂課	水之適應：導引、悶氣、韻律呼吸、漂浮、站立、蹬牆流線型漂浮加站立。 腿腳練習：陸上、坐姿、扶壁、浮板、蹬牆徒手打水。 手臂練習：陸上、扶壁、水中、行走、浮板單臂交叉划手加水。 換氣練習：口吸鼻吐、陸上、扶壁、水中、行走、浮板手腳配合動作。 聯合練習：陸上協調、水中姿勢調整、期望 15 公尺以上。	壹萬元	壹萬陸仟元	<ul style="list-style-type: none"> ● 上課前二小時請勿進食，以免發生胃部不適之狀況。 ● 請學生自備泳衣、泳帽、泳鏡(現場有販售)。 ● 上課前後以外時間入場游泳須購買門票。 ● 一堂課一小時，請提前十分鐘進場，以免耽誤上課時間。 ● 每堂課程會先從熱身活動及肌群伸展開始。
仰式(基礎)	十堂課	水中漂浮：扶助仰漂、仰漂站立、蹬地、蹬牆仰漂站立。 腿腳練習：陸上、坐姿、扶壁、浮板、蹬牆徒手打水。 手臂練習：陸上、扶壁、水中、行走、浮板單臂交叉划手加水。 換氣練習：口吸鼻吐、陸上及水中手腳配合動作與換氣協調。 聯合練習：陸上協調、水中姿勢調整、期望 15 公尺以上。	壹萬元	壹萬陸仟元	
蛙式(中級)	十堂課	腿腳練習：陸上、坐姿、扶壁、仰踢腳、浮板、蹬牆徒手踢腳。 手臂練習：陸上、扶壁、水中、行走、助扶引導雙臂划手。 換氣練習：口吸鼻吐、陸上及水中手腳配合動作與換氣協調。 聯合練習：一划手一踢腳、水中姿勢調整、期望 15 公尺以上。	壹萬元	壹萬陸仟元	
蝶式(高級)	十堂課	腿腳練習：身體律動節奏、陸上、坐姿、扶壁、水中、蛙手蝶腿。 手臂練習：陸上、扶壁、水中、行走、單臂交叉及雙臂划手加蝶腿。 換氣練習：口吸鼻吐、陸上及水中手腳配合動作與換氣協調。 聯合練習：律動節奏頻率、一划手兩蝶腿姿勢調整、期望 15 公尺以上。	壹萬元	壹萬陸仟元	

※ 另有長期游泳證優惠方案，敬請把握機會。若需其他服務，請洽本館休閒中心。

※ 開放時間為 06:00~22:00，最後進場時間為 21:30。但每日 06:00~8:00、12:00~13:30 及 16:30~18:30 優先保留提供人力學院在班講座、學員及員工使用。另每週一 13:45~15:00 為清潔時段，游泳池、按摩池及男、女更衣室暫停開放使用。

地點：(10660)臺北市大安區新生南路 3 段 30 號 B1 休閒中心(龍安國小正對面)。

服務專線：(02)7712-2323 #2013(櫃檯)、2014(泳池) 或直撥(02)7712-2329。

網頁：<http://www.howard-hotels.com.tw/civil-service/>

