

108 年著衣自救暨防溺水宣導公益活動訓練課程表

日期 時間	5月18日 (星期六)	5月19日 (星期日)	備考
09:00 09:30	報 到	簡易入水法練習	
09:30 10:20	環境介紹、更衣及 熱身暨測驗能力分組	踩水	
10:20 11:10	水母漂暨 仰漂自救技術練習	潛泳練習	
11:10 12:00	著衣落水游泳、 水母漂脫除衣物	游泳體能加強	
12:00 13:00	午 餐 防溺水影片欣賞	午 餐 防溺水影片欣賞	
13:00 13:50	救生器材穿著	游泳大隊接力競賽	
14:00 14:50	救生器材示範 暨練習操作	救生趣味比賽	
15:00 15:50	自然環境緊急救溺	救生趣味比賽	
16:30 17:20	簡易入水法練習	綜合座談 結業式	

108 年著衣自救暨防溺水宣導活動公益訓練孩童報名表

姓 名	中文	生 日	照 請 浮 貼 片
	英文	(保險必須) 身分證字號	
電 話	公	行 動 電 話	
	宅		
學 歷	學校年級: 年 班		
通 訊 地 址	郵遞區號 _____		
熟 悉 姿 勢	<input type="checkbox"/> 自由式 25公尺 <input type="checkbox"/> 50公尺 <input type="checkbox"/> 50公尺以上 <input type="checkbox"/> 蛙式 25公尺 <input type="checkbox"/> 50公尺 <input type="checkbox"/> 50公尺以上 <input type="checkbox"/> 不會游泳		
緊 急 連 絡 人	(1)姓名:	稱位:	連絡電話:
	(2)姓名:	稱位:	連絡電話:
寄出前請核對			
下列資料是否齊全： (參項皆必備，缺一即視為報名不成功)		<input type="checkbox"/> 報名表 <input type="checkbox"/> 報名費匯款收據 <input type="checkbox"/> 二吋照片1張 <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食	
注意事項： 1. 參加本活動請詳填報名表 2. 因名額有限優先完成報名表並繳費者先行報名 3. 若因人力不可抗拒因素則延期課程. 若因個人因素無法到課. 無法補課及退費 4. 本活動與高雄市水中運動協會分會與皇家游泳池共同辦理 任課教練為水中運動協會教練高雄團隊. 有任何疑問可洽開班教練 5. 課程相關表可向櫃台詢問 開班教練:黃翎瑄、葉家瑋 早上 08:00~13:30 可來電至游泳池洽詢 地址:高雄市岡山區岡山路 533-1 號 岡山皇家室內溫水游泳池電話:07-6230778			

108 年著衣自救暨防溺水宣導公益活動訓練大人報名表

姓 名	中文	生 日	照 請 浮 貼 片
	英文	(保險必須) 身分證字號	
電 話	公	行 動 電 話	
	宅		
服 務 單 位			
通 訊 地 址	郵遞區號 _____		
熟 悉 姿 勢	<input type="checkbox"/> 自由式 25公尺 <input type="checkbox"/> 50公尺 <input type="checkbox"/> 50公尺以上 <input type="checkbox"/> 蛙式 25公尺 <input type="checkbox"/> 50公尺 <input type="checkbox"/> 50公尺以上 <input type="checkbox"/> 不會游泳		
緊 急 連 絡 人	(1)姓名:	稱位:	連絡電話:
	(2)姓名:	稱位:	連絡電話:
寄出前請核對			
下列資料是否齊全： (參項皆必備，缺一即 視為報名不成功)		<input type="checkbox"/> 報名表 <input type="checkbox"/> 報名費匯款收據 <input type="checkbox"/> 二吋照片1張 <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食	
注意事項： 1. 參加本活動請詳填報名表 2. 因名額有限優先完成報名表並繳費者先行報名 3. 若因人力不可抗拒因素則延期課程. 若因個人因素無法到課. 無法補課及退費 4. 本活動與高雄市水中運動協會分會與皇家游泳池共同辦理 任課教練為水中運動協會教練高雄團隊. 有任何疑問可洽開班教練 5. 課程相關表可向櫃台詢問 開班教練:黃翎瑄、葉家瑋 早上 08:00~13:30 可來電至游泳池洽詢 地址:高雄市岡山區岡山路 533-1 號 岡山皇家室內溫水游泳池電話:07-6230778			