

112 學年度金門縣中正國小游泳校隊招生簡章

一、目的：游泳訓練培養堅韌的耐性、提升心理素質、強化感覺統合與協調能力；

(參考文獻：游泳運動與小學生 <https://www.swimdodo.com/junior-swim/>)

二、特色：專屬場館、分級訓練、赴台比賽、專長加分、出路廣泛(軍、警、消、教練、救生)

三、招生對象：本校 2~5 年級學生(3~4 年級尤佳)。

四、報名辦法：學務處體育組索取，或於中正國小校網首頁「學校公告」區下載，並填妥甄選報名表繳交至體育組。

五、測驗時間：每週星期三下午 13:30~14:00 測驗。

六、測驗項目：(依現場實際調整為主)

- (一) 徒手:韻律呼吸、水中拾物、漂浮站立。
- (二) 浮板抬頭打水 100 公尺(連續)。
- (三) 手腳配合(打水+划手)前進 10~15 公尺。

七、訓練時間：(新生會先以培訓隊為主)

- (一) 游泳隊: 星期一二四五上午 07:20-08:40；星期三下午 13:30-15:30。
- (二) 培訓隊: 星期一二四五下午 16:00-18:00；星期三下午 15:30-16:50。

八、注意事項：

- (一) 確認學生身心健康無不適訓練或不適比賽之情形。
- (二) 經常無故曠缺、態度不佳、影響他人練習，違反學校規定者將予以退訓。

金門縣中正國小游泳校隊報名表

學生姓名：_____ 班級：_____

家長電話：_____

Line ID：_____ (邀請家長入校隊群組)

家長簽名：_____