

游出美麗、游出健康

老師跟著動才動

全程溫水教學 免費



游泳課程體驗

名額有限，報名要快！

運動主旨：學校教職員、義工動起來，培養水上活動，進而達到健康、強身之目的。

課程內容：1.提升水中安全認知及自救能力。
2.學習運動傷害防護、倡導正確心肺復甦術

課程師資：具備B、C級證照之游泳教練及體院、師範學院專業體育老師。

課程地點：桃園市龍潭區中正路512號 報名專線：03-4090419

課程獎勵：1.學員結訓時能游25公尺者，給予貴賓券十張及泳具一組，以茲獎勵。

2.課程全勤之學員，給予貴賓券兩張。

課程時間：課程共五堂課，每堂課一小時。

課程對象：

課程內容

第一堂：適應水性

第二堂：打水前進

第三堂：水中自救

第四堂：自由式划手練習

第五堂：自由式換氣練習



龍潭游泳工房

LONGTAN SWIMMING POOL



打卡
按讚



龍潭區國中小教職員、義工水上自救活動 報名表

單位	課程日期時間:
----	---------

1	姓名		性別		備註	
	聯絡電話				聯絡地址	
2	姓名		性別		備註	
	聯絡電話					
3	姓名		性別		備註	
	聯絡電話				聯絡地址	
4	姓名		性別		備註	
	聯絡電話					
5	姓名		性別		備註	
	聯絡電話				聯絡地址	
6	姓名		性別		備註	
	聯絡電話				聯絡地址	
7	姓名		性別		備註	
	聯絡電話				聯絡地址	
8	姓名		性別		備註	
	聯絡電話				聯絡地址	
9	姓名		性別		備註	
	聯絡電話				聯絡地址	
10	姓名		性別		備註	
	聯絡電話				聯絡地址	



龍潭區國中小教職員、義工水上自救活動 報名表

單位	課程日期時間:
----	---------

1	姓名		性別		備註	
	聯絡電話			聯絡地址		
2	姓名		性別		備註	
	聯絡電話					
3	姓名		性別		備註	
	聯絡電話			聯絡地址		
4	姓名		性別		備註	
	聯絡電話					
5	姓名		性別		備註	
	聯絡電話			聯絡地址		
6	姓名		性別		備註	
	聯絡電話			聯絡地址		
7	姓名		性別		備註	
	聯絡電話			聯絡地址		
8	姓名		性別		備註	
	聯絡電話			聯絡地址		
9	姓名		性別		備註	
	聯絡電話			聯絡地址		
10	姓名		性別		備註	
	聯絡電話			聯絡地址		