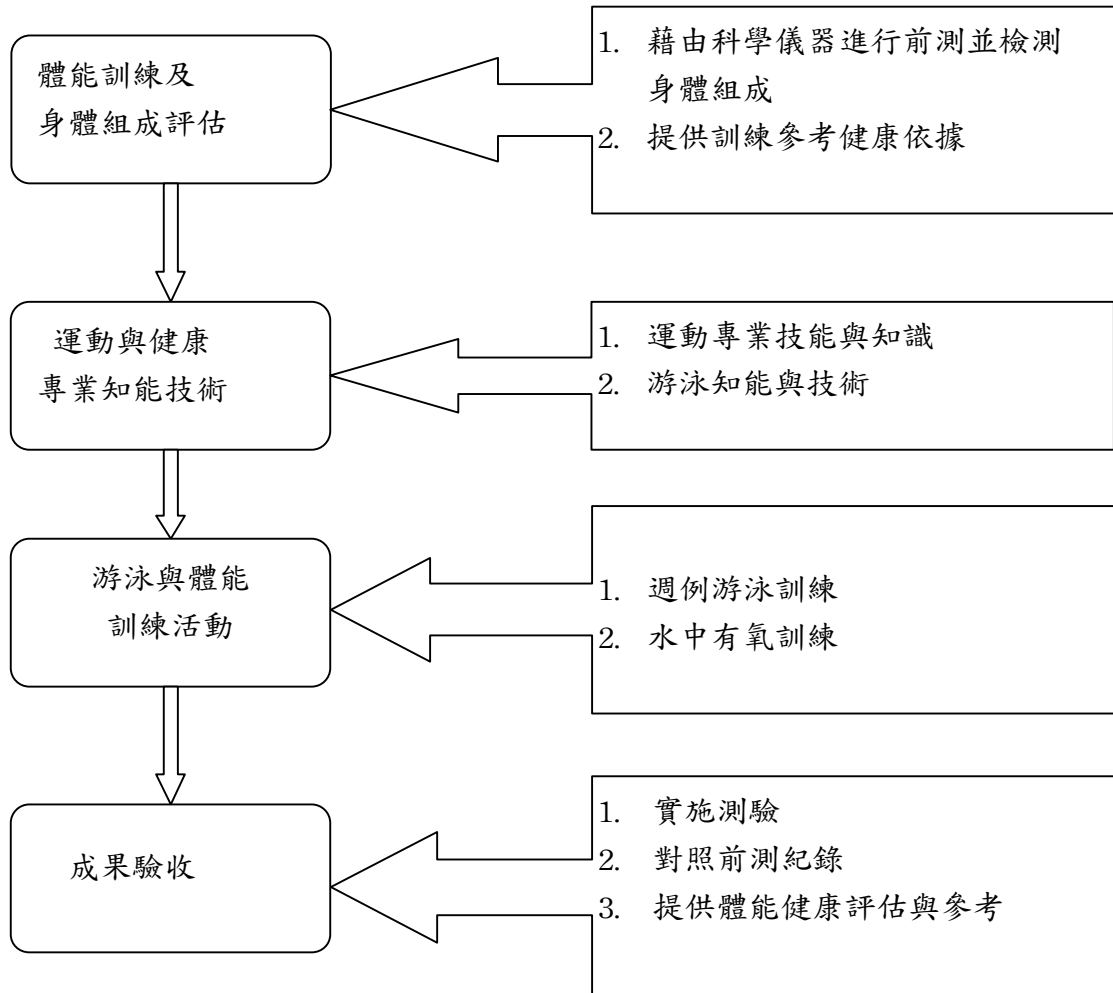


大專服務隊推展工業園區職工運動實施計畫

- 壹、宗旨：鼓勵職工以自我實現的理念完成運動目標，享受運動對身體健康的好處。透過游泳課程與成果驗收培養團隊默契，進而提升團隊運作，藉由學習嘗試不同的新事物，引導員工一起前進、成長，培養規律運動習慣。
- 貳、指導單位：教育部體育署
- 參、主辦單位：中華民國大專院校體育總會
- 肆、協辦學校：輔仁大學
- 伍、協辦單位：由本會洽請相關單位協助辦理
- 陸、課程時間：104 年 11 月至 12 月
- 柒、課程地點：輔仁大學游泳池
- 捌、參加對象：新莊區周圍工業園區，如：丹鳳工業園區、頭前工業園區、西盛工業園區、瓊林工業園區等園區之員工，報名時需提供員工證影本。
- 玖、參加人數：60 人為限。
- 拾、報名手續：(一)報名時間：即日起至 104 年 11 月 18 日(星期三)止。
(二)報名費：每人新台幣 800 元整採郵政匯票方式報名。
(抬頭：中華民國大專院校體育總會)
(三)報名方式：詳填報名表連同健康調查表及郵政匯票於 104 年 11 月 18 日(星期三)前逕寄自本會企劃宣傳服組，
(地址:104 台北市朱崙街 20 號 13 樓；電話:02-27710300#34)
- 拾壹、報名表：如附件一。
- 拾貳、健康調查表：如附件二。
- 拾參、活動內容：結合體能前測與後測，以及一週三次的游泳課程，不僅提供體能健康評估與參考，亦能增強體魄、增加肺活量，形塑健康文化，引導員工一起前進、成長，培養規律運動習慣。

一、活動流程



二、初階課程規劃

- (一)學員能瞭解游泳的重要性
- (二)學員能體會在水中的感覺
- (三)學員能體會在水中前進的感覺
- (四)學員能學會游泳之基本動作
- (五)培養學員對游泳之喜好
- (六)上課時間：星期一、三、五 (18:30-20:00)

週次	日期	單元主題
第 1 週第 1 堂	11/23	課程大綱介紹－體能檢測、游泳能力調查、暖身伸展介紹
第 1 週第 2 堂	11/25	水性適應－韻律呼吸、漂浮、漂浮站立、水母漂
第 1 週第 3 堂	11/27	水中韻律、自由式打水、自由式打腿練習
第 2 週第 1 堂	11/30	姿勢練習、自由式划手與換氣練習、自救法
第 2 週第 2 堂	12/2	自由式聯合動作練習
第 2 週第 3 堂	12/4	聯合動作練習、姿勢練習
第 3 週第 1 堂	12/7	水中韻律、介紹仰式動作技巧與聯合動作
第 3 週第 2 堂	12/9	仰式打腿基礎練習、仰式划手基礎練習
第 3 週第 2 堂	12/11	仰式聯合動作練習
第 4 週第 1 堂	12/14	仰式動作技巧與聯合動作、長泳練習
第 4 週第 2 堂	12/16	蛙式踢腿與划手技巧介紹
第 4 週第 3 堂	12/18	蛙式基本踢腿訓練、蛙式基本划手訓練
第 5 週第 1 堂	12/21	蛙式聯合動作訓練
第 5 週第 2 堂	12/23	複習自由式、仰式、蛙式
第 5 週第 3 堂	12/25	成果驗收（後測）、競賽

三、成果驗收

參與學員透過成果驗收與競賽，除能對照前測記錄，提供體能健康評估與參考，亦能培養團隊默契，進而提升團隊合作。

(一)分齡泳賽

35 歲以下級：		
男子組、女子組	25 公尺組	自由式、蛙式、仰式、挑戰
	50 公尺組	自由式、蛙式、仰式、蝶式、
	200 公尺	自由式
	自由式接力賽	4*100、4*200
35 歲以上級：		
男子組、女子組	25 公尺組	自由式、蛙式、仰式、挑戰
	50 公尺組	自由式、蛙式、仰式、蝶式、
	200 公尺	自由式
	自由式接力賽	4*100、4*200

(二)趣味競賽

男子組、女子組	水中心手相連
	海底尋寶
	水中達陣
	水中排球賽

附件一

大專服務隊推展工業園區水域課程報名表

姓 名		性 別	
出生日期		身分證字號	
服務單位		職稱	
通訊處			
E-mail			
行動電話		住宅電話	
緊急聯絡人名稱		緊急聯絡人電話	
浮 貼 相片一張		浮 貼 員工證	

說 明：

1. 請詳填各項資料，個人照片及員工證影本必須隨報名表附上（未附者視同報名失敗）。
2. 請準時出席，不延誤上課時數。
3. 每梯次人數上限為 60 人，依報名先後為準。

附件二

健康狀況調查表

姓名：	性別：	年齡： 歲
1.請自評您的健康狀況	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 差	
2.您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是，您的運動是：_____ <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操 其他：_____ <input type="checkbox"/> 否，原因：_____	
3.您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否	
4.您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物_____ <input type="checkbox"/> 否	
5.您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否	
6.您目前是否有以下健康狀況？	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 心悸 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾 <input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 無	

本人同意健康狀況調查表內容作為「大專服務隊推展工業園區職工運動實施計畫」健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本次活動。
 (填寫好以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方簽署)

參加者親自簽名：_____

日期： 年 月 日