

國立新化高中 游泳課程 一般規定！ 2021 公佈

2002.08 制定 2021 修訂第26版

一、游泳課下水前注意事項：

1. 首次上游泳課時，應詳閱泳池內之注意事項告示牌及本規定事項，並熟記遵守之。
2. 凡心臟病、高血壓、羊癲癇、皮膚病、傳染病或身體不適者，請事先檢附證明親自向老師報告，不可下水。(若有傷口嚴重且未痊癒者，亦請勿下水)。
3. 禁止穿著涼鞋或拖鞋行走校園，並請勿攜帶任何飲食及穿鞋入游泳場。
4. 下水前 40 分鐘內請勿大量進食，以免發生嘔吐；亦不得太饑餓，以免胃痙攣。
5. 未換穿泳衣及未戴泳帽者，依規定不得下水。
6. 請加強各項暖身操，以免發生痙攣現象。
7. 本校泳池嚴禁跳水、奔跑，避免發生頭頂觸池底及滑倒受傷。

二、為保障泳池使用者之安全，請聽從「救生員」之必要警告。

三、雨天仍可繼續游泳教學，任課教師將會依雨勢或打雷、閃電之影響，決定是否按進度教學。

四、機房、救護站、管理室禁止學生擅自進入。

五、凡遇有破損磁磚或有致人傷害之物件者，請即時處理或告知教師。

六、下水前後請至室外淋浴柱沖洗（勿使用皂製品），避免室內濕滑行走跌倒。

七、請勿在泳池、淋浴區及更衣間裡吐痰、大小便，若出水口有毛髮、垃圾丟入垃圾桶內，以維清潔，以免造成其他同學使用權益。

八、更衣時，請盡速擦乾身體、頭髮，以免因風襲感冒。男生更衣室外，提供插座供吹風機使用，請自備吹風機（勿於教室內使用吹風機，避免跳電）。

九、游泳課程之必備物件參考：浴巾、水鏡、泳衣、泳帽、吹風機、保養用眼藥水。

十、游泳課程結束後，應儘速返回原班上課，避免影響下節課程之實施。

十一、本校泳池為 25 公尺之室外教學池，深度從 120~140 公分，一律使用自來水（含淋浴及池水），並維持標準之酸鹼值檢測過濾系統。

十二、考量本校班級數泳池使用需求狀況，並配合各年級教學進度，儘可能維持單一班級上課，方不致互相干擾游泳教學品質，第一學期為「高三年級」及部分高二年級實施游泳課程，第二學期為「高一年級」及部分高二年級實施游泳教學。

十三、本校配合教育部體育署來文，進行「游泳能力五級分級檢測」，並上傳施測結果至教育部體育署體適能網站，請同學盡自己能力爭取成績。