板上划水FUN一下

衝浪板體驗

本活動特色是提供一個安全優質的學習環境，透過專業師資細心指導，學習在水上划水的技巧，確實掌握如何趴與坐在浪板上向前划。藉由趴著、水上坐姿、跪姿動作划水前進後退、轉彎。找出自己在板上的重心，並練習用手划水的動作，享受水上活動的樂趣。

Let's go surfing

活動時間：107 年 7 月 15 日(週日)　上午 10：00-12：00 止

活動對象：**學生及社會人士皆可報名參加**

活動地點：臺北市士林運動中心 (游泳池)

洽詢電話：2880-6066 分機 231

費　　用：**報名費 100 元，採預約報名(請至一樓櫃台)**

名　　額：**限額** 30 名

活動內容：1.水域安全及防範須知、場地器材介紹

2.陸上暖身、基本動作分析、教練示範教學及分組教學

3.水上安全講解、上下板教學

4.分組體驗衝浪板(中)、趴板

注意事項：1.**參加者請至本中心一樓櫃台預約報名**。

2.自備泳具 (泳衣褲、泳帽、泳鏡、浴巾)。

3.請於上課前十分鐘，至本中心三樓泳池辦理報到。

4.報名至 107 年 7 月 15 日上午 9 點止。

士•林•運•動•中•心

士•林•運•動•中•心

2018 衝浪板體驗報名表

姓 名：_____

性　別：男☐　女☐

需注意事項：無☐　有☐_____

家長簽名：_____　手機：_____

費用：_____　發票號碼：_____　經手人：_____　日期：_____