**2017年上海中医药大学校内学生游泳培训通知**

**为贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的要求**，**鼓励和引导学生积极参加体育锻炼，不断提高科学健身意识，养成良好的体育锻炼习惯，结合我校实际情况，拟定6月中旬开办游泳普修班与提高班，以满足我校游泳爱好者的需求。游泳不仅是一项生存技能，也是一项可以减肥瘦身、愉悦身心的高雅有氧运动，欢迎同学们积极报名参加。**

**一、培养目标**

**普修班：消除对水的恐惧心理，培养水感，学会蛙泳，能游完25米以上。**

**提高班：巩固所学泳姿的基础上强化水感练习，提高身体素质，学会自由泳或仰泳。**

**二、参加对象：我校所有在校学生，身体健康，无心脏疾病，无传染性疾病。每班30人。**

**三、培训时间： 2017年6月19日-2016年7月7日,周一至周五15:30-17:30。**

**普修班：周一、三、五 提高班：周二、四**

**四、报名须知：**

**1.每位学员报名时需交1寸相片1张，并办理健康证。**

**2.所有学员必须自备游泳用具：泳衣、泳裤、泳帽、泳镜。**

**3.学员有事必须提前向教练请假，但请假、旷课累计三次以上取消培训资格。**

**4.学员必须遵守本游泳中心的各项规章制度，如有违反后果自负。**

**5．此次培训班免收培训费。**

**五、报名时间：截止至6月18日24:00。**

**六、报名方式：请下载报名表，填妥后将电子版发送至：526706261@qq.com，纸质版于第一次开班时上交。 联系人：敖老师，51322560**

**体育部**

**2017.6.14**