

嘉南藥理大學辦理 104 學年度第二學期推廣教育

游泳訓練班簡章

本校游泳池為教職員工眷屬、本校學生、社區民眾開放使用，以及舉辦游泳訓練班。

日期：105 年 3 月 7 日起至 105 年 6 月 27 日止(依據本校行事曆 4/1-4/6 補假條調整，不排課)。

推廣教育游泳訓練班期別:(共分三期)

104-2 第一期 3/7-4/17 A 時段每週一、四 17:00-18:10
B 時段每週一、四 18:20-19:30
C 時段每週二、五 17:00-18:10
D 時段每週二、五 18:20-19:30
E 時段每週三 15:20-16:30(3/9-5/18 共十週)
F 假日班每週六 14:00-15:10(3/12-5/21 共十週)
G 假日班每週六 15:20-16:30(3/12-5/21 共十週)
H 假日班每週日 14:00-15:10(3/13-5/22 共十週)
I 假日班每週日 15:20-16:30(3/13-5/22 共十週)
J 團體特約班(八人以上團體報名方可預約)

104-2 第二期 4/18-5/22 【時段同上】

104-2 第三期 5/23-6/27 【時段同上】

收費標準：游泳訓練班每期十堂課，學費\$2,000 元整。

本校教職員工、眷屬、學生、報名二期以上者九折優惠。

游泳池使用一次\$50 元整(本校教職員工、學生優惠一次\$30 元整)。

報名方式：於游泳池櫃檯辦理報名，填寫報名表，領取上課證及收據。

* 游泳訓練推廣班若開班未滿 6 位，則不予開班並辦理退費。

初級班課程內容(兒童班、成人班)：適應水性、悶氣、水母漂、漂浮、蹬牆漂浮、韻律呼吸、捷泳打水、捷泳划手動作、持物仰漂。

中級班課程內容(兒童班、成人班)：捷泳划手打水配合、捷泳換氣、仰漂、仰式打水、仰泳划手練習、仰泳手腳配合、仰泳換氣、救生衣使用、水中自救法。

高級班課程內容(兒童班、成人班)：蛙泳腳部動作練習、蛙泳划手配合、蛙泳換氣、海豚式潛泳、蝶泳腳部動作練習、蝶泳划手配合、蝶泳換氣、蛙鞋使用。

報名地點：台南市仁德區二仁路一段 60 號嘉南藥理大學

游泳池櫃台 (06) 2664911 # 7703