

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 7 月 4 日起至 105 年 8 月 26 日止(依據本校行事曆)。

推廣教育游泳訓練班期別：(共分八期, 每期共分七個時段)

104-2 暑期第一期 7/04-7/08 上午 A 班 09:30-10:40

上午 B 班 10:50-12:00

上午 C 班 13:40-14:50

下午 D 班 15:00-16:10

下午 E 班 17:00-18:10

晚上 F 班 18:10-19:20

晚上 G 班 19:20-20:30

104-2 暑期第二期 7/11-7/15 【時段同上】

104-2 暑期第三期 7/18-7/22 【時段同上】

104-2 暑期第四期 7/25-7/29 【時段同上】

104-2 暑期第五期 8/01-8/05 【時段同上】

104-2 暑期第六期 8/08-8/12 【時段同上】

104-2 暑期第七期 8/15-8/19 【時段同上】

104-2 暑期第八期 8/22-8/26 【時段同上】

H 團體特約班(八人以上團體報名方可預約)

收費標準：短期密集訓練班每期五天、共五堂課, 學費\$1,000 元整。

本校教職員工、眷屬、學生、及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。

* 游泳訓練班未滿 5 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