

教學內容

課程大綱						
日期	授課時間	課程名稱	課程進度/內容	學/術科	授課時數	授課地點
團體訓練班時段 第一期 9月17日 -10月19日	A 時段每週一 17:10-18:10	初級班	初級班課程內容: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。	術科	60分 十堂	游泳池
第二期 10月22日 -11月23日	B 時段每週二 17:10-18:10	中級班	中級班課程內容: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。			
第三期 11月26日 -12月28日	C 時段每週四 17:10-18:10	高級班	高級班課程內容: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。			
寒第一期 1月21日 -1月25日	D 時段每週六 12:00-13:00	兒童班				
	E 時段每週六 15:00-14:00	成人班				

寒第二期 1 月 28 日-2 月 1 日	G 團體特約班 /10 堂 2500 元 (五人以上方可 預約)					
寒第三期 2 月 11 日-2 月 15 日						