

課程大綱

日期	時間	課程進度/內容	學/術科	時數	地點
<p>游泳團體訓練班時段</p> <p>第一期 9月14日-11月22日</p> <p>第二期 9月21日-11月30日</p> <p>第三期 9月28日-12月7日</p> <p>第四期 10月5日-12月14日</p> <p>第五期 10月12日-12月21日</p> <p>第六期 10月19日-12月28日</p> <p>第七期 10月26日-11月4日</p> <p>得於 1/10 前上完所有課程</p>	<p>A 時段每週一 17:10-18:10</p> <p>B 時段每週二 17:10-18:10</p> <p>C 時段每週三 17:10-18:10</p> <p>D 時段每週四 17:10-18:10</p> <p>(A~D 班 18:10~20:10 間仍有開課, 有意願上課可洽櫃台詢問)</p> <p>假日班</p> <p>E 時段每週六 11:10-12:10</p> <p>F 時段每週六 15:00-16:00</p> <p>G 時段每週日 11:10-12:10</p>	<p>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。</p> <p>中級班課程內容: 泳划手打水配合、捷泳換氣、仰漂、仰式打水、仰泳划手練習、仰泳手脚配合、仰泳換氣、救生衣使用、水中自救法。</p>	術科	一堂為 60 分/ 每期共十堂	游泳池
<p>團體特約班</p> <p>五人以上團體報名方可上課</p> <p>10 堂/1 人 2500 元</p>	<p>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。</p>				
<p>個人家教班</p> <p>一對一家教練 10 堂 /1 人 5500 元</p> <p>一對二家教班 10 堂 /1 人 4000 元</p> <p>一對三家教班 10 堂 /1 人 3500 元</p> <p>一對四家教班 10 堂 /1 人 3000 元</p>	<p>一對一家教練 10 堂/1 人 5500 元</p> <p>一對二家教班 10 堂/1 人 4000 元</p> <p>一對三家教班 10 堂/1 人 3500 元</p> <p>一對四家教班 10 堂/1 人 3000 元</p>				