

國立臺南大學附屬高級中學 106 年體育假期育樂營實施計畫

一、目的：(一)倡導正常、健康性的休閒育樂活動，培養正當休閒知識，達成鍛鍊學生體能，調劑身心健康，並為全民運動紮根。

(二)兼顧知性、感性，融合大自然之休閒運動，寓教於樂，培養青少年樂觀、積極進取之情操，以減少青少年社會問題之發生。

二、辦理單位：學務處體育組。

三、辦理時間：自 106 年 07 月 01 日至 106 年 08 月 31 日止之每週一至週五。

四、實施對象：本校教職員工暨子女、社區民眾暨學童優先。

五、開設班別：

游泳、網球班：一期 10 堂每次上課 1 小時，每班 5 人以上即可開班，10 人(含)以上多增加一位教練。

水陸(游泳、網球)班：一期 10 堂每次上課 2 小時，每班 5 人以上即可開班，10 人(含)以上多增加一位教練。

夜間游泳、網球班：一期 10 堂每次上課 1 小時，每班 4 人以上即可開班，8 人(含)以上多增加一位教練。

個人一對一、一對二游泳、網球班：一期 10 堂每次上課 1 小時。

六、課程內容：如附件。

七、經費來源：(略)。

八、收費方式：游泳、網球班：每期(人)收費新台幣 3000 元整。

水陸班：每期(人)收費新台幣 5000 元整。

夜間游泳、網球班：每期(人)收費新台幣 4000 元整。

個人一對一游泳、網球班：每期(人)收費新台幣 8500 元整。

個人一對二游泳、網球班：每期(兩人共)收費新台幣 10000 元整。

※本校教職員工暨子女、續報報名參加者即原價九折優惠(不含一對一及一對二班別)

九、辦理地點：本校室內游泳池及硬地網球場。

十、報名時間及方式：自報名簡章公告起於開課前兩天並於上班日每日 9:00~15:00，至體育組填寫報名表並繳費或採通訊報名，報名表件請自行下載填寫完畢併郵政匯票寄至本校。

十一、課程大綱及報名簡章表：如附件二。

十二、預期效益：

(一)因應校務發展開源計畫，增加學校校務基金。

(二)活化學校體育運動環境，提供社區民眾正當體育活動。

(三)推廣游泳水域安全知能與技術，及培養競技網球運動。

十三、授課教師：外聘教師陳復國、賴紫霖、湯智程、張信倫、莊耕弘、王俊昇等專業教師團隊。

內聘教師簡添霖、吳光志、洪照熙、石爵誠、廖書劍等專業教師團隊。

十四、本計劃經校長核准後實施，若有未盡事宜得隨時修正之。

國立臺南大學附屬高級中學 106 年體育假期育樂班報名表

學員姓名：	身分證字號(保險用)：：					
出生日期：民國	年	月	日	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身高：	體重：
就讀學校：	就讀年級：			年級		
通訊住址：						
聯絡 E-mail：						
住家電話：			手機：			
學童身體狀況						
特殊疾病						

報名班別：

游泳班(室內溫水游泳池)

- | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 第一梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 | <input type="checkbox"/> 第二梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 |
| <input type="checkbox"/> 第三梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 | <input type="checkbox"/> 第四梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 |



網球班(硬地網球場)

- | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 第一梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 | <input type="checkbox"/> 第二梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 |
| <input type="checkbox"/> 第三梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 | <input type="checkbox"/> 第四梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 |

水陸班(網球、游泳)

- | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 第一梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 | <input type="checkbox"/> 第二梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 | |
| <input type="checkbox"/> 第三梯次 | | | | | | <input type="checkbox"/> 第四梯次 |

夜間游泳班(室內溫水游泳池)

- | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 第一梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 | <input type="checkbox"/> 第二梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 |
| <input type="checkbox"/> 第三梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 | <input type="checkbox"/> 第四梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 |

夜間網球班(硬地網球場附夜間照明)

- | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 第一梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 | <input type="checkbox"/> 第二梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 |
| <input type="checkbox"/> 第三梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 | <input type="checkbox"/> 第四梯次 | <input type="checkbox"/> 時段一 | <input type="checkbox"/> 時段二 |

個人網球、游泳班(室內溫水游泳池)

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 一對一網球教學 | <input type="checkbox"/> 一對二網球教學 |
| <input type="checkbox"/> 一對一游泳教學 | <input type="checkbox"/> 一對二游泳教學 |



報名方式：

填妥報名表 E-mail 或於上班日每日 08:30~15:30 繳交至南大附中體育組

繳費方式：**如班別達開班人數，體育組將通知學員至本校總務處繳交報名費**（須先繳費因需辦理保險）E-mail: tennis0115@hotmail.com

洽詢電話：06-2338501 # 306 或洽體育組石老師電話：0937-395598

報名資訊網址：<http://www.tntcsh.tn.edu.tw/main.php>

國立臺南大學附中 106 年暑期體育育樂班課程規劃表

班別/對象	梯次	上課時間		費用	備註		
		日期	時段				
游泳班/本校及社區 民眾 網球班/本校及社區 民眾	一	7/3~7/14	(1)0830~0930	10 堂 3000 元 5 人開班	游泳班： 參加對象：大班以上、成人亦可。 請自備泳衣、泳褲、泳帽、蛙鏡、浴巾 網球班： 參加對象：大班以上、成人亦可。 請穿運動服裝，自備水、帽子、毛巾、防曬用品、球拍(球拍學校可先供應、也可請教練購買)		
			(2)1630~1730				
	二	7/17~7/28	(1)0830~0930				
			(2)1630~1730				
	三	7/31~8/11	(1)0830~0930				
			(2)1630~1730				
	四	8/14~8/25	(1)0830~0930				
			(2)1630~1730				
水陸班(網球、游泳)/ 本校及社區民眾	一	7/3~7/14	(1)0830~1100	10 堂 5000 元 5 人開班	水陸班： 參加對象：大班以上、成人亦可。 每堂課包含網球及游泳合併上課共 2.5 小時。		
			(2)1430~1700				
	二	7/17~7/28	(1)0830~1100				
			(2)1430~1700				
	三	7/31~8/11	1500~1730				
	四	8/14~8/25	1500~1730				
	夜間網球、游泳班/ 本校及社區民眾	一	7/3~7/14		(1)1830~1930	10 堂 4000 元 4 人開班	夜間網球、游泳班： 參加對象：大班以上、成人亦可。
					(2)1930~2030		
二		7/17~7/28	(1)1830~1930				
			(2)1930~2030				
三		7/31~8/11	(1)1830~1930				
			(2)1930~2030				
四		8/14~8/25	(1)1830~1930				
			(2)1930~2030				
個別一對一、一對二 網球、游泳班/ 本校及社區民眾	7/3~8/25	每次自選一小時	一對一 10 堂 /每次一小時 8500 元 一對二 10 堂 /每次一小時 每人 5000 元	個別班參加對象： 大班以上、成人亦可。 請學員與教練約定上課時間 08:30~21:00 內自選上課時段，但須於 3 週內完成 10 堂課程			
		每次自選一小時					
		每次自選一小時					
		每次自選一小時					