

## 國立臺南大學附中 114 年度游泳、網球、體適能訓練班課程表

1131105

班別	梯次	上課時間		備註
		日期	時段	
團體班預定時段：  游泳班(5~9人) 網球班(5~9人) 體適能班(5~9人) 體適能班(10~15人)	非暑假期間	彈性上課	彈性上課	10天為一期，與教練協調上課時間
	暑假 (梯次 A)	06/30~07/11	(1)0830~0930 (2)1000~1100 (3)1500~1600	<b>游泳班：</b> 參加對象：中班以上、國中、高中、成人亦可。 請自備泳衣、泳褲、泳帽、蛙鏡、浴巾  <b>網球班：</b> 參加對象：中班以上、國中、高中、成人亦可。
	暑假 (梯次 B)	07/14~07/25	(4)1630~1730 (5)1830~1930	
	暑假 (梯次 C)	07/28~08/08	(1)0830~0930 (2)1630~1730	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)  <b>體適能班：</b> 參加對象：國中、高中、成人亦可。 請自備水壺及毛巾。
	暑假 (梯次 D)	08/11~08/22	(3)1830~1930	
個別班預定時段： 游泳班、 網球班、 體適能班 一對一、一對二、 一對三、一對四。	114/01/01~114/12/31 期間內，10天為一期，與教練協調時間。		每次自選一小時	個別班參加對象： 中班以上、成人亦可。請學員與教練約定上課時間 <b>08:30~21:00</b> 內自選上課時段，但須於3週內完成10堂課程

註：

一、上課時段需不與校內教學時段衝突。

二、內容如有變動將另行公告。

## 國立臺南大學附中游泳、網球、體適能訓練班收費表及注意事項

### (一) 游泳訓練班：

班別	每期堂數(課堂時間)	每期收費	備註
游泳團體班(5~9人)	10堂(60分鐘/堂)	\$3,000元/人	5人以上即可開班，10人以上多增加一位教練，續報9折優惠。
游泳一對四	10堂(60分鐘/堂)	\$3,300元/人	無續報優惠
游泳一對三	10堂(60分鐘/堂)	\$4,000元/人	
游泳一對二	10堂(60分鐘/堂)	\$5,500元/人	
游泳一對一	10堂(60分鐘/堂)	\$11,000元/人	
※以上各班別授課時段如課程表，亦可與教練協調上課時間。 (校內聘任老師上課時段為 16:40 後；寒暑假以不影響輔導課為主)			

#### ※游泳訓練班學員注意事項：

1. 該節學員請假人數超過總人數一半(如返校日)，則停課1次，擇期共同補課。
2. 學員上課時間確認後，如每期請假次數2次(含)以內，課程結束後一週內可至其他時段或班別完成補課，如請假超過2次或已無其他班別可補課者，則每節課轉換為兩次自泳。
3. 凡患有不適於本活動之疾病者請勿參加，如因此發生意外，由學員自行負責。
4. 本校已投保公共意外責任險，如學員需加保意外險或其他保險需自行加保。

### (二) 網球訓練班：

班別	每期堂數(課堂時間)	每期收費	備註
網球團體班(5人-9人)	10堂(60分鐘/堂)	\$3,000元/人	5人以上即可開班，10人以上多增加一位教練，續報9折優惠。
網球一對四	10堂(60分鐘/堂)	\$3,300元/人	無續報優惠
網球一對三	10堂(60分鐘/堂)	\$4,000元/人	
網球一對二	10堂(60分鐘/堂)	\$6,000元/人	
網球一對一	10堂(60分鐘/堂)	\$11,000元/人	
※以上各班別授課時段如課程表，亦可與教練協調上課時間。 (校內聘任老師上課時段為 16:40 後；寒暑假以不影響輔導課為主)			

#### ※網球訓練班學員注意事項：

1. 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)。
2. 該節學員請假人數超過總人數一半(如返校日)，則停課1次，擇期共同補課。
3. 學員上課時間確認後，於第一堂(期別)上課起，需於3個月內上完10堂課(含2次(以上)請假)，若超過期別未完課，則不予於下期補課，同班別類型可在3個月內於其他班別補課。
4. 課程遇天災等自然災害則停課乙次，遇雨天時則改為室內教室授課。
5. 凡患有不適於本活動之疾病者請勿參加，如因此發生意外，由學員自行負責。
6. 本校已投保公共意外責任險，如學員需加保意外險或其他保險需自行加保。

**(三)體適能訓練班：**

班別	每期堂數(課堂時間)	每期收費	備註
體適能團體班(10人-15人)	10堂(60分鐘/堂)	\$1,500元/人	續報9折優惠
體適能團體班(5人-9人)	10堂(60分鐘/堂)	\$2,500元/人	
體適能一對四	10堂(60分鐘/堂)	\$3,000元/人	無續報優惠
體適能一對三	10堂(60分鐘/堂)	\$3,500元/人	
體適能一對二	10堂(60分鐘/堂)	\$5,500元/人	
體適能一對一	10堂(60分鐘/堂)	\$11,000元/人	
※以上各班別授課時段如課程表，亦可與教練協調上課時間。 (校內聘任老師上課時段為16:40後；寒暑假以不影響輔導課為主)			

**※體適能訓練班學員注意事項：**

1. 該節學員請假人數超過總人數一半(如返校日)，則停課1次，擇期共同補課。
2. 學員上課時間確認後，如每期請假次數**2次(含)以內**，課程結束後一週內與教練討論可補課之時間，可約定其他時段或班別完成補課(依教練時間為主)，超過2次之請假節數視同放棄上課權利。
3. 凡患有不適於本活動之疾病者請勿參加，如因此發生意外，由學員自行負責。
4. 本校已投保公共意外責任險，如學員需加保意外險或其他保險需自行加保。

國立臺南大學附屬高級中學 114 年度游泳、網球、體適能訓練班報名表

學員姓名：		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：_____ 年級：_____	
通訊住址：			
住家電話：		手機：	聯絡 E-mail：
學童身體狀況(是否有特殊疾病)：			
報名班別	<input type="checkbox"/> 游泳訓練班	<input type="checkbox"/> 網球訓練班	<input type="checkbox"/> 體適能訓練班
	團體班 <input type="checkbox"/> 3,000 <input type="checkbox"/> 續報 9 折 一對四 <input type="checkbox"/> 3,300 <input type="checkbox"/> 續報 9 折 一對三 <input type="checkbox"/> 4,000 一對二 <input type="checkbox"/> 5,500 一對一 <input type="checkbox"/> 11,000	團體班 <input type="checkbox"/> 3,000 <input type="checkbox"/> 續報 9 折 一對四 <input type="checkbox"/> 3,300 <input type="checkbox"/> 續報 9 折 一對三 <input type="checkbox"/> 4,000 一對二 <input type="checkbox"/> 6,000 一對一 <input type="checkbox"/> 11,000	團體班(10~15) <input type="checkbox"/> 1,500 <input type="checkbox"/> 續報 9 折 團體班(5~9) <input type="checkbox"/> 2,500 <input type="checkbox"/> 續報 9 折 一對四 <input type="checkbox"/> 3,000 <input type="checkbox"/> 續報 9 折 一對三 <input type="checkbox"/> 3,500 一對二 <input type="checkbox"/> 5,500 一對一 <input type="checkbox"/> 11,000
報名時段	預計開始上課日：_____年_____月_____日		
平時上課時段	預計時段：		
暑假上課時段 (暫訂)	<input type="checkbox"/> 梯次 A 06/30~07/11	<input type="checkbox"/> (1)0830~0930	
	<input type="checkbox"/> 梯次 B 07/14~07/25	<input type="checkbox"/> (2)1000-1100(梯次 C、D 無此時段)	
<input type="checkbox"/> 梯次 C 07/28~08/08	<input type="checkbox"/> (3)1500-1600(梯次 C、D 無此時段)		
<input type="checkbox"/> 梯次 D 08/11~08/22	<input type="checkbox"/> (4)1630~1730		
	<input type="checkbox"/> (5)1830-1930		
	其他：_____		
已繳費核章(出納組)：			
1. 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 2. 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 3. e-mail:q013035@yahoo.com.tw 4. 洽詢電話：06-2338501 # 306 或洽體育組簡老師電話:0982-228965 5. 報名資訊網址: <a href="https://www.tntcsh.tn.edu.tw/ischool/publish_page/18/?cid=1908">https://www.tntcsh.tn.edu.tw/ischool/publish_page/18/?cid=1908</a> 6. 凡患有不適於本活動之疾病者請勿參加，如因此發生意外，由學員自行負責。 7. 本校已投保公共意外責任險，如學員需加保意外險或其他保險需自行加保。			