

國立臺南大學附中 113 年度游泳、網球、體適能訓練班課程表

1121218

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)	07/01~07/12	(1)0830~0930 (2)1000~1100 (3)1500~1600	游泳班： 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 網球班： 參加對象：中班以上、國中、高中、成人亦可。
	暑假 (梯次 B)	07/15~07/26	(4)1630~1730 (5)1830~1930	
	暑假 (梯次 C)	07/29~08/09	(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) 體適能班： 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)	08/12~08/23	(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。	113/01/01~113/12/31 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 08:30~21:00 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	續報 9 折優惠
游泳一對三	10 堂(60 分鐘/堂)	\$4,000 元/人	無續報優惠
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	續報 9 折優惠
網球一對三	10 堂(60 分鐘/堂)	\$4,000 元/人	無續報優惠
網球一對二	10 堂(60 分鐘/堂)	\$5,500 元/人	
網球一對一	10 堂(60 分鐘/堂)	\$10,000 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，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主練習。
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 113 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： ☐ 男 ☐ 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	☐ 游泳訓練班 ☐ 網球訓練班 ☐ 體適能訓練班		☐ 團體班 ☐ 個別班(人數:_____)
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)	☐ 梯次 A 07/01~07/12 ☐ 梯次 B 07/15~07/26 ☐ 梯次 C 07/29~08/09 ☐ 梯次 D 08/12~08/23	☐ (1) 0830~0930 ☐ (2) 1000~1100(梯次 C、D 無此時段) ☐ (3) 1500~1600(梯次 C、D 無此時段) ☐ (4) 1630~1730 ☐ (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: https://www.tntcsh.tn.edu.tw/ischool/publish_page/18/?cid=1908 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。			