

國立成功大學體育室辦理 107 年運動夏令營課程表

日期 時間	星期一 7/16、7/23	星期二 7/17、7/24	星期三 7/18、7/25	星期四 7/19、7/26	星期五 7/20、7/27
08：00-08：30	1. 報到 2. 環境介紹	暑假作業指導	暑假作業指導	暑假作業指導	暑假作業指導
08：30-10：00	球類教學 (籃球、棒球 二選一)	球類教學 (籃球、棒球 二選一)	球類教學 (籃球、棒球 二選一)	球類教學 (籃球、棒球 二選一)	分組比賽
10：00-10：10	休息時間				
10：10-11：40	球類教學 (桌球、羽球 二選一)	球類教學 (桌球、羽球 二選一)	球類教學 (桌球、羽球 二選一)	球類教學 (桌球、羽球 二選一)	個人比賽
11：40-13：30	自助餐：主食+4 菜 1 湯或飲品、午休(如未滿 40 人，改食用便當)				
13：30-14：10	體適能(地板運動、柔軟度、強化肌肉及增強心肺功能訓練、運動傷害防護)				
14：10-16：10 (中間休息十分 鐘、點心時間)	游泳教學 (捷式、蛙式、仰式、蝶式，以程度分班教學，四選一)				
16：10-16：30	自由練習及盥洗時間				
16：30-17：00	綜合活動(團康活動、美語說故事、運動影片賞析)				

※學員上午送至光復校區中正堂，下午勝利校區健休中心接回(由本校發行東寧停車場臨時停車證，以供家長停車接學員)

※第一梯次上課時間：自 7 月 16 日至 7 月 20 日止，每週一至週五。

※第二梯次上課時間：自 7 月 23 日至 7 月 27 日止，每週一至週五。

※室外課(棒球)因雨改上室內活動課。

※如於上課期間請假之學員，請自行告知補課日期並於 7 月 27 日前補完(不予退費)。

※如遇颱風時，以台南市政府公佈是否上課為準(不另行補課、不退費)。

※游泳教學依程度進行分班，初學每班不超過 10 人，進階每班 15 人。

※學員請自備桌、羽球拍、游泳用具(泳衣、蛙鏡、泳帽、大浴巾和盥洗用品)、午餐及午休用具。

※球類項目請於報名繳費時勾選完成(四選二)。