

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)。