



國立虎尾科技大學進修推廣部

106 年游泳訓練課程招生中！



- 一、依據：大學推廣教育實施辦法及大學辦理推廣教育計畫審查要點。
- 二、報名時間：即日起（週一至週五下午 13:00~晚上 20:00），至開課日截止。
- 三、報名地點：國立虎尾科技大學體育室游泳池。
- 四、現場報名：請帶身分證於上述報名時間內至報名地點填寫報名表及繳交費用。
- 五、上課期間如因學員個人因素缺課不補課，但缺課堂數可以到游泳池自行練習。
- 六、招生專線：05-6315286、05-6315287

課程名稱	梯次	上課期間	上課時段	節數	單一時段 / 費用	上課地點 (教師)	
開學期間 游泳訓練班 (4月10日~6月30日) (9月04日~10月27日) 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	1	04/10 至 4/14	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	2	04/17 至 04/21	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	3	04/24 至 04/28	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	4	05/01 至 05/05	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	5	05/08 至 05/12	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	暑假期間 游泳訓練班 (7月03日~9月01日) 時段一 08:30-09:30 時段二 09:30-10:30 時段三 10:30-11:30 時段四 13:30-14:30 時段五 14:30-15:30 時段六 15:30-16:30 時段七 16:30-17:30 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	6	05/15 至 05/19	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		7	05/22 至 05/26	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		8	06/05 至 06/09	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		9	06/12 至 06/16	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		10	06/19 至 06/23	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		家教班(一對一)		5	一個人 6,000	個別教學	
		家教班(一對二)		5	一個人 4,000	個別教學	

連絡窗口	連絡方式
國立虎尾科技大學 體育室 游泳池	電話：(05)6315286.5287 體育室 游泳池 地址：雲林縣虎尾鎮文化路 64 號 網址： http://sport.nfu.edu.tw



國立虎尾科技大學進修推廣部

106 年游泳訓練課程招生中！



NFU
進修推廣部
Office of Extensive Education

- 一、依據：大學推廣教育實施辦法及大學辦理推廣教育計畫審查要點。
- 二、報名時間：即日起（週一至週五上午 9:00~下午 20:00），至開課日截止。
- 三、報名地點：國立虎尾科技大學體育室游泳池。
- 四、現場報名：請帶身分證於上述報名時間內至報名地點填寫報名表及繳交費用。
- 五、上課期間如因學員個人因素缺課不補課，但缺課堂數可以到游泳池自行練習。
- 六、招生專線：05-6315286、05-6315287

課程名稱	梯次	上課期間	上課時段	節數	單一時段 / 費用	上課地點 (教師)	
開學期間 游泳訓練班 (4月10日~6月30日) (9月04日~10月27日) 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	11	06/26 至 06/30	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	12	07/03 至 07/07	時段一到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	13	07/10 至 07/14	時段一到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	14	07/17 至 07/21	時段一到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	15	07/24 至 07/28	時段一到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	暑假期間 游泳訓練班 (7月03日~9月01日) 時段一 08:30-09:30 時段二 09:30-10:30 時段三 10:30-11:30 時段四 13:30-14:30 時段五 14:30-15:30 時段六 15:30-16:30 時段七 16:30-17:30 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	16	07/31 至 08/04	時段一到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		17	08/07 至 08/11	時段一到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		18	08/14 至 08/18	時段一到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		19	08/21 至 08/25	時段一到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		20	08/28 至 09/01	時段一到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		家教班(一對一)		5	一個人 6,000	個別教學	
		家教班(一對二)		5	一個人 4,000	個別教學	

連絡窗口	連絡方式
國立虎尾科技大學 體育室 游泳池	電話：(05)6315286.5287 體育室 游泳池 地址：雲林縣虎尾鎮文化路 64 號 網址： http://sport.nfu.edu.tw



國立虎尾科技大學進修推廣部

106 年游泳訓練課程招生中！



- 一、依據：大學推廣教育實施辦法及大學辦理推廣教育計畫審查要點。
- 二、報名時間：即日起（週一至週五上午 9:00~下午 20:00），至開課日截止。
- 三、報名地點：國立虎尾科技大學體育室游泳池。
- 四、現場報名：請帶身分證於上述報名時間內至報名地點填寫報名表及繳交費用。
- 五、上課期間如因學員個人因素缺課不補課，但缺課堂數可以到游泳池自行練習。
- 六、招生專線：05-6315286、05-6315287

課程名稱	梯次	上課期間	上課時段	節數	單一時段 / 費用	上課地點 (教師)	
開學期間 游泳訓練班 (4月10日~6月30日) (9月04日~10月27日) 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	21	09/04 至 09/08	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	22	09/11 至 09/15	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	23	09/18 至 09/22	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	24	09/25 至 09/29	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	25	10/02 至 10/06	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練	
	暑假期間 游泳訓練班 (7月03日~9月01日) 時段一 08:30-09:30 時段二 09:30-10:30 時段三 10:30-11:30 時段四 13:30-14:30 時段五 14:30-15:30 時段六 15:30-16:30 時段七 16:30-17:30 時段八 17:30-18:30 時段九 18:30-19:30 時段十 19:30-20:30	26	10/16 至 10/20	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		27	10/23 至 10/27	時段八到時段十	5	1,200	虎科大游泳池 游泳教練
		家教班(一對一)		5	一個人 6,000	個別教學	
		家教班(一對二)		5	一個人 4,000	個別教學	

連絡窗口	連絡方式
國立虎尾科技大學 體育室 游泳池	電話：(05)6315286.5287 體育室 游泳池 地址：雲林縣虎尾鎮文化路 64 號 網址： http://sport.nfu.edu.tw

國立虎尾科技大學推廣教育非學分班

課程大綱資料表

系別	體育室		
聯絡人	林竺典	電話	05-6315286
授課教師	李承儒、李培銘、耿瑞隆、陳奕鈞、康芷耘		
課程名稱	游泳訓練班		
週次	日期	課程大綱(捷泳)	
1		開訓、泳池規則、戲水安全、適應水性、水中行走	
2		漂浮、水母漂、韻律呼吸、扶池壁打水、浮板打水、漂浮打水	
3		漂浮、水母漂、韻律呼吸、扶池壁打水、浮板打水、漂浮打水	
4		扶池壁打水、浮板打水、漂浮打水、捷泳划手練習	
5		捷泳划手練習、扶浮板划手練習、水中划手打水練習、換氣	
參考教科書			
備註	1、尊重智慧財產權，勿使用影印或非法教科書。 2、課程結訓後依相關規範取得結業證書，惟缺席率達 50%，不予頒發。		