

建德國小 107 學年度課後社團**預定教學進度表**

上課日期:2/21(四)至 5/31(五)

停課日期:2/28(四)、3/1(五)、4/3(三)、4/4(四)、4/5(五)

游泳社團 3/20(三)開始上課(只上 10 次課)

次數	授課內容 / 進度			
	初 級(0 級)		中 級(1 級)	
1	水中閉氣	韻律呼吸	浮具打水	水 母 漂
2	岸邊漂浮	水中認物	划手練習	水中拾物
3	水 母 漂	浮具漂浮	打水練習	划手打水
4	蹬牆漂浮	水中拾物	浮具換氣	水母漂換氣
5	打水練習	划手練習	浮具自由式	自由式換氣
6	划手打水	划手打水 組合動作	打水前進 5 公尺	自由式 5 公尺換氣
7	浮具漂浮	浮具換氣練習	仰漂 15 秒	捷泳手部 動作修正
8	蹬牆漂浮 3 公尺後站立	浮具換氣	仰漂 30 秒	自由式 15 公尺換氣
9	水母漂 10 秒	仰 漂	水母漂 10 秒	自由式 25 公尺換氣
10	1 級測驗內容 ※在水中拾物 2 次 ※蹬牆漂浮 3 公尺後站立 ※站立韻律呼吸 20 次 ※水母漂 10 秒		2 級測驗內容 ※打水前進 10 公尺 ※游泳前進 15 公尺 (換氣 3 次以上) ※浮具漂浮 60 秒 ※水母漂 20 秒 (可換氣) ※仰漂 15 秒	

次數	授課內容 / 進度			
	中 級 (2 級)		高 級 (3 . 4 . 5 級)	
1	浮具換氣	划手打水	立泳 10 秒	自由式 15 公尺
2	水 母 漂	浮具自由式	仰漂 10 秒	自由式 25 公尺
3	仰漂 15 秒	自由式換氣	立泳 30 秒	轉身動作教學
4	水中拾物	自由式 10 公尺 (換氣 3 次)	水母漂 60 秒 (10 秒換氣)	轉身動作練習
5	浮具漂浮 30 秒	姿勢調整加強	仰漂 60 秒	自由式 50 公尺
6	仰漂 30 秒	立泳 10 秒	立泳動作加強	轉身動作練習
7	水母漂 換氣教學	自由式 25 公尺	立泳 60 秒	自由式 75 公尺
8	轉身動作教學	姿勢調整加強	轉身動作復習	自由式 100 公尺
9	水母漂 30 秒 (10 秒換氣)	自由式 50 公尺	仰漂 120 秒	自由式 150 公尺
10	3 級測驗內容 ※游泳前進 25 公尺 (換氣 3 次以上) ※水母漂 30 秒 (每 10 秒換氣) ※仰漂 30 秒		4 級測驗內容 ※持續游泳 50 公尺 ※立泳 30 秒、仰漂 60 秒 5 級測驗內容 ※持續游泳 100 公尺 ※立泳 60 秒、仰漂 120 秒	