**平日游泳教學課綱 第 期**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 堂數 | 課程內容 | 教學進度 |
| 1 | 水中行走10公尺、水中閉氣10秒、水中認物 |  |
| 2 | 韻律呼吸10次、水母漂10秒、水中閉氣拾物3次 |  |
| 3 | 水母漂20秒、借物漂浮30秒、跳跳韻律呼吸3趟 |  |
| 4 | 水母漂可換氣2次、蹬牆漂浮後雙腳站立5公尺 |  |
| 5 | 蹬牆漂浮打水10公尺、浮板打水15公尺 |  |
| 6 | 蹬牆漂浮打水15公尺、浮板打水25公尺、仰漂30秒 |  |
| 7 | 浮板打水側身換氣4趟 |  |
| 8 | 牆邊划水動作分解+換氣 |  |
| 9 | 側身踢腿划手換氣15公尺 |  |
| 10 | 游泳前進15公尺換氣3次以上 |  |

**假日游泳教學課綱 第 期**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 堂數 | 課程內容 | 教學進度 |
| 1 | 水中行走10公尺、水中閉氣10秒、水中認物、韻律呼吸10次、水母漂20秒、水中閉氣拾物3次 |  |
| 2 | 水母漂可換氣2次、借物漂浮30秒、跳跳韻律呼吸3趟、蹬牆漂浮後雙腳站立5公尺 |  |
| 3 | 蹬牆漂浮打水15公尺、浮板打水25公尺、仰漂30秒 |  |
| 4 | 浮板打水側身換氣4趟、牆邊划水動作分解+換氣 |  |
| 5 | 側身踢腿划手換氣15公尺、游泳前進15公尺換氣3次以上 |  |