

桃園市中壢區富台國小 114 學年度上學期社團教練(老師)資料

社團名稱	週三游泳社
授課老師	民權游泳池教練團傅惠筠
授課場地	新民國小游泳池
講師簡歷	民權游泳池負責人兼總教練（88-106 年） 民權游泳池總教練（88-113 年） 新明國小游泳池總教練（106-113 年） 竹東泳欣游泳池教練團顧問（89-95 年） 頭份游泳池教練團顧問（90-91 年） 平興國中游泳池總教練（107-109 年） 中華民國海爆協會游泳教練專任講師 桃園市啟航人才培訓協會理事長暨游泳教練專任講師 全國大專杯、分齡游泳裁判 88-112 年間學校游泳社團指導教練 （青園國小、芭里國小、興國國小、中壢國小、文化國小、富台國小、平興國小、復旦國小、元生國小、新屋國小、新明國小、新街國小、中原國小、林森國小、內壢國中、東興國中、中壢國中）    

桃園市中壢區富台國小 114 學年度上學期社團課程計畫

社團名稱： <u>週三游泳社</u>				
週別	課程內容			備註
1	認識泳池環境、上課注意事項及泳池安全宣導，依能力分			
	水中適應 憋氣講解+練習	漂浮+水中站立複習 蹬牆漂浮+打水複習	自由式綜合練習	
2	水中走路 韻律呼吸講解+練習	自由式原地划手 練習(水面上、水面下) 自由式手腳配合	自由式綜合練習 仰式綜合練習	
3	藉物漂浮講解+練習 漂浮站立講解+練習	自由式換氣加強練習 仰式漂浮練習 仰式漂浮打水	自由式綜合練習 自由式轉仰式練習	
4	打水講解+練習 漂浮+打水練習	自由式綜合練習 仰式划水介紹 仰式雙手划水練習	水中自救練習 (藉物漂浮、水母漂、仰漂) 蛙式介紹	
5	自由式划手講解 自由式划手練習	自由式綜合練習 水中自救介紹 (藉物漂浮、水母漂)	蛙腳講解+練習 蛙手介紹+練習 蛙式綜合練習	
6	自由式換氣介紹 原地換氣練習	自由式綜合練習 仰式綜合練習	自由式綜合練習 仰式綜合練習 蛙式手腳配合	
7	自由式換氣練習 原地划手+換氣練習	自由式綜合練習 自由式轉仰式練習	蝶腰介紹 蝶式練習 蝶式節奏練習	
8	水中自救介紹 水母漂講解+練習	水中自救練習 (藉物漂浮、水母漂、仰漂) 蛙腳介紹	蝶式划手練習 蝶式換氣介紹	
	水域安全宣導、水中自救介紹及學習；水中趣味競賽；評量測試發予證書			
9				
10				
11				
12				
13				
14				