

# 桃園市中壢區富台國小 111 學年度下學期【游泳社團】

## ◎ 師資介紹

姓名：葉苓崑

課程內容：

次 數	單 元 內 容		
	基礎	中階	進階
1	水中適應、水中走路 憋氣介紹講解與練習	韻律呼吸+水中走路 漂浮+水中站立 蹬牆漂浮+打水	自由式打水 蹬牆漂浮+打水 自由式綜合複習
2	憋氣複習與練習 水中吐氣講解與練習 韻律呼吸講解與練習	蹬牆漂浮+打水 自由式打水練習 自由式划手講解	自由式綜合練習 仰式踢水練習 仰式划手講解 自由式轉仰漂練習
3	韻律呼吸練習 水中站立講解與練習	自由式打水練習 自由式原地划水	自由式綜合練習 仰式綜合練習 自由式轉仰漂練習
4	藉物漂浮講解 藉物漂浮+水中站立	自由式打水練習 自由式划水練習 自由式單邊划臂	自由式綜合練習 仰式綜合練習 蛙式蛙腳練習
5	藉物漂浮+水中站立 漂浮講解與練習 漂浮+水中站立	自由式手脚配合練習 自由式換氣介紹 自由式原地換氣練習	自由式與仰式綜合練習 蛙式蛙腳練習 蛙式划手練習
6	漂浮+水中站立練習 自由式打水講解與練習	自由式手脚配合練習 自由式原地換氣練習 仰漂講解與練習	自由式與仰式綜合練習 蛙式換氣練習 蛙式手脚配合練習
7	自由式打水複習及練習 蹬牆漂浮介紹講解與練習 水中自救介紹講解與練習 (藉物漂浮、水母漂)	自由式綜合動作練習 自由式換氣練習 仰漂複習 水中自救介紹講解與練習 (藉物漂浮、水母漂、仰漂)	自由式與仰式綜合練習 蛙式換氣練習 蛙式綜合動作練習 水中自救動作練習 (藉物漂浮、水母漂、仰漂、水母漂換氣)
8	自由式打水複習及練習 自由式划手練習 水母漂講解練習 游泳能力評量測驗	自由式綜合動作練習 仰式踢水講解與練習 游泳能力評量測驗	自由式與仰式綜合練習 蛙式綜合動作練習 蝶式動作講解 游泳能力評量測驗