

桃園市中壢區富台國小 112 學年度上學期社團申請表

社團名稱	週三游泳社	申請單位或申請人	民權游泳池事業社
授課老師	民權游泳池事業社教練團傅惠筠		
招生對象	<input checked="" type="checkbox"/> 一年級 <input checked="" type="checkbox"/> 二年級 <input checked="" type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級 <input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級		
授課時間	<input type="checkbox"/> 星期一 07:30-08:30 <input type="checkbox"/> 星期一 13:00-14:30 <input type="checkbox"/> 星期二 15:30-17:00 <input type="checkbox"/> 星期三 07:30-08:30 <input type="checkbox"/> 星期三 13:00-14:30 <input type="checkbox"/> 星期四 15:30-17:00 <input checked="" type="checkbox"/> 其他星期三 12:40-15:20(含集合乘車時間;上課時間 13:20-14:20)		
授課場地	新明國小游泳池		
課程簡介	藉由游泳課程讓初學學童從親水到愛水，感受游泳學習的樂趣，另外中、高階學習也在課程中強化游泳技能及水中自救的能力。使學生在游泳課程中學會水中安全觀念，增進游泳及自救技能及遵守泳池規範，並養成運動健康的習慣。		
材料費	<input type="checkbox"/> 收材料費_____元(須填寫材料費申請書並於開課後附上收據) <input checked="" type="checkbox"/> 無材料費		
備註	請將以下文件依序交至學務處 1. 社團申請表 2. 課程計畫 3. 指導老師、教練資料 4. 專長證照(影本) 5. 良民證		

桃園市中壢區富台國小 112 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				

上課期間為 112 年 09 月 20 日當週開始，共計 8 週