

游泳夏令營課表

	初級	中級	高級
	初級班：完全無經驗或 略懂水性 學習目標：打水、仰漂	中級班：10m 游泳、仰漂、深水韻律呼吸 學習目標：捷泳仰泳 25m	高級班：自由式 25m 學習目標：自由式 50m 蛙泳 25m、
第一堂	1. 環境介紹 2. 熟悉水性、水中走路 (由淺到深)、跳躍 3. 吹泡泡、韻律呼吸 4. 水中認物、拾物	1. 環境介紹 2. 測試學生游泳能力 3. 自我深水韻律呼吸 4. 打水動作調整 5. 捷式划手矯正	1. 環境介紹 2. 測試學生游泳能力 3. 動作矯正，提高游泳效力 4. 蛙腳練習(教練扶助調整) 5. 蛙手講解、練習
第二堂	1. 水中拾物 2 次 2. 原地韻律呼吸及悶氣 3. 悶氣蹬椅漂浮站立 4. 走動韻律呼吸及悶氣	1. 打水耐力及速力訓練 2. 打水划手不換氣 10m 3. 捷式換氣練習及配合 4. 仰式打水動作調整	1. 捷式曲臂矯正、捷式三拍左右換氣 2. 仰式曲臂矯正 3. 蛙式配合與修正
第三堂	1. 悶氣水母飄 2. 蹬椅飄漂浮 3. 深水韻律呼吸	1. 捷式練習，耐力訓練 2. 仰式踢水加強 3. 划手單邊換氣練習 (調整換氣收小角度)	1. 捷式、仰式耐力訓練 2. 蛙式訓練
第四堂	1. 熟練深水韻律呼吸 2. 加強打水動作 3. 仰漂水中自行站立	1. 捷式耐力、速度訓練 2. 仰式雙手連貫練習	1. 捷式、仰式耐力訓練 2. 蛙式訓練
第五堂	1. 持浮板打水 2. 打水	1. 捷式耐力、速度訓練 2. 仰式雙手連貫練習	1. 捷式、仰式耐力訓練 2. 蛙式訓練