

桃園市中壢區芭里國小 111 學年度第一學期課後社團

社團名稱：〔週三游泳社〕

教學目標：

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。

社團活動簡介：

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。

師資簡歷

社團名稱	週三游泳社	姓名	傅惠筠
經歷 (曾任)	民權游泳池負責人兼總教練（88-106 年） 新明國小游泳池總教練（106-111 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 88-110 年間學校游泳社團指導教練 （興國國小、中壢國小、文化國小、富台國小、華勳國小、復旦國小、元生國小、新屋國小、新明國小、新街國小、中原國小、頭洲國小、內壢國中、東興國中、中壢國中）		

社團教學課程進度表

次數	日期	授課內容			備註
1	9/14	認識泳池環境、上課注意事項及泳池安全宣導，依能力分組 初級 水中適應、水中走路 憋氣介紹講解及練習	中級 韻律呼吸+水中走路複習 漂浮+水中站立複習 蹬牆漂浮+打水複習	高級 自由式打水複習 蹬牆漂浮+打水複習 自由式綜合複習	
2	9/21	憋氣複習及練習 水中吐氣介紹講解及練習 韻律呼吸介紹講解及練習	蹬牆漂浮+打水複習 自由式打水練習 自由式划手介紹講解	自由式綜合練習 仰式踢水複習及練習 仰式划手介紹講解及練習 自由式轉仰漂介紹及練習	
3	9/28	韻律呼吸複習及練習 水中站立介紹講解 水中站立練習	自由式打水練習 自由式原地划手練習 (水面上、水面下)	自由式綜合練習 仰式綜合練習 自由式轉仰式介紹及練習	
4	10/5	藉物漂浮介紹講解 藉物漂浮+水中站立練習	自由式打水練習 自由式划手複習 自由式單邊划臂練習	自由式綜合練習 仰式綜合練習 蛙式蛙腳介紹講解及練習 蛙式蛙腳練習	
5	10/12	藉物漂浮+水中站立複習 漂浮介紹講解及練習 漂浮+水中站立練習	自由式手脚配合練習 自由式換氣介紹講解 自由式原地換氣練習	自由式及仰式綜合練習 蛙式蛙腳複習 蛙式划手介紹講解及練習	
6	10/19	漂浮+水中站立複習 自由式打水介紹講解 自由式打水練習	自由式手脚配合練習 自由式原地換氣練習 仰漂介紹講解及練習	自由式及仰式綜合練習 蛙式換氣介紹講解 蛙式手脚配合練習	
7	10/26	自由式打水複習及練習 蹬牆漂浮介紹講解及練習 水中自救介紹講解及練習	自由式綜合動作練習 自由式換氣練習 仰漂複習 水中自救講解及練習	自由式及仰式綜合練習 蛙式換氣複習 蛙式綜合動作練習 水中自救動作練習	
8	11/2	自由式打水複習及練習 自由式划手介紹講解	自由式動作綜合練習 仰式踢水介紹講解	蛙式綜合動作練習 蝶式動作介紹講解	

		及練習	
		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	