

2020 桃園市蘆竹國民運動中心運動課輔活動企劃

小小泳將 泳往直前

一、活動目的：提供學生精熟游泳技能及水上求生自救技能機會，藉此培養學

生養成規律游泳運動良好習慣，促進學生游泳水準提升。

二、主辦單位：桃園市蘆竹國民運動中心

三、協辦單位：長佳機電工程股份有限公司

四、活動日期：每周三 109 年 9 月 16 日(星期三)至 109 年 12 月 30 日(星期三)

共 16 堂

五、活動時間：下午 15:00-16:00

六、活動地點：本中心 1F 泳池部 (蘆竹區仁愛路一段 49 號)

七、活動對象：蘆竹區弱勢家庭及新住民家庭兒童

八、活動內容：游泳教學課程相關內容如附件一所示

九、報名辦法：由中心鄰近國小學校推薦參加課程學員名單

十、注意事項：

(一)請自備泳具

(二)運動前一小時避免大量進食。

(三)主辦單位保有延期舉辦活動、調整場地及最終釋疑等權利。

(四)如有未盡事宜，依現場告示為主。

十一、洽詢電話：03-2639066# 121 (B1 泳池櫃台)

十二、活動流程

上課日期/時間	課程名稱	課程內容	老師	備註
109 年 9/16-12/30 每週三 15:00-16:00	兒童團體班	游泳教學	專業教練	每堂一小時 學生人數:40 師生比:1:10

課程表

課程進度		
週次	日期	授課內容
第 1 週	9/16	適應水性、基本測驗、能力分組、韻律呼吸、水中跳跳、水中拾物
第 2 週	9/23	韻律呼吸、水母漂、借物仰漂、岸上踢水、悶氣練習、蹬牆漂浮、借物漂浮
第 3 週	9/30	運律呼吸、蹬牆漂浮 5m、浮板踢水 5m、浮板仰漂 1 分鐘
第 4 週	10/7	浮板踢水 10m、悶氣踢水 5m、水母漂換氣 2 次
第 5 週	10/14	悶氣踢水 10m、自由式划手練習、水母漂換氣 5 次
第 6 週	10/21	悶氣踢水(浮板抬頭換氣)15m、浮板換氣自由式划手 10m、仰漂 1 分鐘
第 7 週	10/28	悶氣踢水(浮板換氣)25m、浮板換氣自由式划手 15m、仰漂 2 分鐘
第 8 週	11/4	仰式踢水練習、自由式 15m(換氣)、仰漂 3 分鐘
第 9 週	11/11	自由式 25m(換氣)、仰式划手練習 25m、踩水 10 秒
第 10 週	11/18	自由式 30m(換氣)、仰式划手練習 50m、踩水 20 秒
第 11 週	11/25	自由式 50m(換氣)、仰式 50 m 練習、踩水 30 秒
第 12 週	12/2	蛙腳分解動作練習、自由式 100m、踩水 40 秒
第 13 週	12/9	蛙腳踢水 10m、自由式 100m、踩水 50 秒
第 14 週	12/16	蛙式練習 20m、自由式 100m、仰式 50m、踩水 60 秒
第 15 週	12/23	蛙式 50m、自由式 100m、仰式 50m、踩 60 秒
第 16 週	12/30	游泳與自救能力測驗

游泳能力分級表

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標 (五級)				
圖標	級數	游泳能力	自救能力	備註
	第一級	★ 在水中拾物2次 ★ 蹬牆漂浮3公尺後站立	★ 站立韻律呼吸20次 ★ 水母漂10秒	● 換氣之物品約肩、元繩物大小 ● 韻律呼吸以連續完成 ● 韻律呼吸等、雙腳落地皆可 ● 水母漂10秒不可換氣
	第二級	★ 打水前進10公尺 ★ 游泳前進15公尺 (換氣3次以上)	★ 浮具漂浮60秒 ★ 水母漂20秒(可換氣) ★ 仰漂15秒	● 浮具應為浮板、浮球、浮棒等 ● 仰漂可助腳
	第三級	★ 游泳前進25公尺 (換氣5次以上)	★ 水母漂30秒，每10秒換氣一次 ★ 仰漂30秒	● 仰漂可助腳
	第四級	★ 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺	★ 立泳30秒 ★ 仰漂60秒	● 在不著地持續完成30公尺 ● 未達30公尺泳池應包含轉身 ● 仰漂可助腳
	第五級	★ 持續游泳100公尺	★ 立泳60秒 ★ 仰漂120秒	● 不著地、不著地持續完成100公尺 ● 未達100公尺泳池應包含轉身 ● 仰漂可助腳

教育部印製

學習目標

一、初階班：完全無經驗或稍會打水

學習目標：捷泳 15-25 公尺游泳能力達二、三級

仰漂、水母漂換氣自救能力達二、三級

二、中階班：划手踢腳可前進六公尺、水母漂

學習目標：捷泳、仰泳 25-50 公尺游泳能力達三、四級

仰漂、水母漂換氣、踩水 30 秒自救能力達三、四級

三、高階班：可游自由式、仰泳15m以上、水母漂、仰漂

學習目標：捷泳、仰泳、蛙泳 50-100 公尺游泳能力達四、五級

仰漂、水母漂換氣、踩水 60 秒自救能力達四、五級

本次課程設計為國小學童量身打造，並因學生個人的年齡、游泳技能起始能力的差異設定不同學習目標，於課程結束後的測驗目標也不盡相同。