

小貓頭鷹游泳教學-初階班課程內容

班別：初階班

水道長度：6M - 8M

輔助器材：教學椅及浮臂、腰

課堂	課程大綱	課程內容	自救內容	備註
1	適應水性	1.環境介紹與程度分班 2.能力測試 3.水中適應水性		
2	漂浮腳打水	1.向牆漂浮水中站立練習 2.腳打水動作講解 3.蹬牆漂浮腳打水練習	藉物漂浮30秒	
3	自由式手腳配合	1.蹬牆漂浮腳打水練習 2.自由式划手動作加強(原地→行進) 3.自由式手腳配合		
4	自由式手腳配合	1.自由式手腳配合 2.韻律呼吸練習 3.原地轉頭韻律呼吸練習	水母漂	
5	自由式手腳配合+換氣	1.自由式手腳配合 2.自由式轉頭換氣練習(原地) 3.仰式水中站立講解練習		
6	自由式手腳配合+換氣	1.自由式手腳配合 2.自由式轉頭換氣練習 3.仰漂水中站立練習	水母漂10秒(悶氣)	
7	自由式手腳配合	1.自由式手腳配合 2.自由式換氣加強 3.仰漂加強		
8	自由式手腳配合(8M)	1.自由式手腳配合 2.蹬牆自由式換氣(8M) 3.仰漂加強	仰漂	測驗
9	學習成果總複習	1.水中安全示範教學 2.學習成果總複習 3.水中趣味遊戲		測驗(補)

教學目標第二級：自由式手腳配合8公尺(藉物漂浮30秒、水母漂10秒)

小貓頭鷹游泳教學-晉級班課程內容

班別：晉級班

水道長度：8M-12M

輔助器材：浮板、腰

課堂	課程大綱	課程內容	自救內容	備註
1	適應水性	1.環境介紹與程度分班 2.能力測試 3.水中適應水性		
2	自由式腳打水+划手	1.自由式手腳配合加強 2.自由式換氣加強(原地→行進) 3.仰漂加強	水母漂20秒(可換氣)	
3	自由式換氣加強	1.自由式換氣動作講解練習 2.自由式換氣加強 3.仰式腳踢水練習		
4	自由式換氣+仰式踢水	1.自由式換氣加強 2.仰式腳踢水練習 3.仰式划手動作講解練習	水母漂30秒(換氣1-2次)	
5	自由式換氣+仰式	1.自由式換氣加強 2.仰式腳踢水練習 3.仰式手腳配合練習		
6	自由式+仰式+蛙腳練習	1.自由式加強 2.仰式手腳配合練習 3.蛙腳講解練習	仰漂15秒	
7	自由式+仰式+蛙腳練習	1.自由式加強 2.仰式手腳配合練習 3.蛙腳練習(原地→行進)		
8	自由式+仰式+蛙腳練習	2.仰式手腳配合練習 3.蛙腳練習(原地→行進) 3.泳力加強訓練	仰漂或立泳15秒	測驗
9	學習成果總複習	1.水中安全示範教學 2.學習成果總複習 3.水中趣味遊戲		測驗(補)

教學目標第三級：游泳前進15公尺換氣3次以上(水母漂30秒可換1-2次氣、仰漂或立泳15秒以上)

小貓頭鷹游泳教學課程內容

班別：高

水道長度：15M - 25M

輔助器材：浮板、浮腰

課堂	課程大綱	課程內容	自救內容	備註
1	適應水性	1.環境介紹與程度分班 2.能力測試 3.水中適應水性		
2	自、仰+蛙腳	1.自由式加強 2.仰式加強 3.蛙腳動作講解加強	仰漂30秒	
3	自、仰+蛙腳	1.自、仰加強 2.蛙腳動作加強 3.蛙腳加強練習		
4	自、仰、蛙手	1.自、仰式泳力加強 25M 2.蛙腳加強 3.蛙手+換氣加強練習	立泳20秒	
5	自、仰、蛙	1.自、仰式泳力加強 25M 2.蛙腳加強 3.蛙式手腳配合動作加強		
6	自、仰、蛙+蝶腰	1.自、仰式泳力加強 25M 2.蛙式手腳配合動作加強 3.蝶腰講解練習	立泳30秒	
7	自、仰、蛙+蝶腰	1.自、仰式泳力加強 25M 2.蛙式手腳配合動作加強 3.蝶腰練習		
8	自、仰、蛙+蝶腰	1.自、仰式泳力加強 25M 2.蛙式手腳配合動作加強 3.蝶腰練習	立泳、仰漂各30秒	測驗
9	學習成果總複習	1.水中安全示範教學 2.學習成果總複習 3.水中趣味遊戲		測驗(補)

教學目標第四級：游泳前進25公尺(著衣仰漂或立泳30秒後游泳前進10公尺以上上岸)