

游泳換氣第一週

1. 兩人一組 1, 2, 1, 2..1 先複習打水至半池，回頭後交給 2 反覆 2 次
2. 1 先複習划手至半池，回頭後交給 2 反覆 2 次
3. 1 先複習手脚聯合至半池，回頭後交給 2 反覆 2 次
4. 自由練習 5 分鐘
5. 換氣講解（下顎、手、轉頭時間）
6. 兩人一組，原地左腳前右腳後，1 拿浮板，2 練習只原地划右手（1 檢查轉查時間及下顎）反覆 10 次後換 2
7. 1 單手扶浮板，只用右手滑向中點（每次都換氣），之後再回頭換 2 反覆 2 次
8. 兩人一組，原地左腳前右腳後，1 拿浮板，2 練習原地划左右手（1 檢查轉查時間及下顎）反覆 10 次後換 2
9. 1 雙手扶浮板，用左右手滑向中點（右邊換氣），之後再回頭換 2 反覆 2 次
10. 換直線每人游過老師，檢查動作
11. 5 人一組游半池，反覆 2 次
12. 每人試游 50 公尺後自由活動

游泳換氣第二週

1. 複習上週 1-11（橫排 1,2,1,2）奇數先去
2. 一排直線游矯正
3. 試游 50

游泳換氣第三週

1. 複習（橫排 1,2,1,2）奇數先去，1-11 動作每人 x2
2. 分水道從第一道打水去，第 2 道打水加滑手（有浮板），第 3 道放掉浮板 25

游泳換氣第四週（動作調整）

1. 分水道從第一道打水去，第 2 道打水加滑手（有浮板），第 3 道放掉浮板 25
2. 調整手的高點
3. 調整入水點
4. 入水後前伸

游泳換氣第五、六週

【測驗】