

游泳第三週

一、暖身活動

二、岸上打水

三、韻律呼吸

- 1.下蹲憋氣、下坐吐氣
- 2.扶牆韻律呼吸
- 3.水母漂
- 4.水母漂加韻律呼吸（腳不動，30 秒）

四、漂浮

- 1.牽引漂浮
- 2.蹬牆漂浮

五、打水

- 1.牽引打水
- 2.牽引後放手
- 3.徒手打水
- 4.浮板打水

六、蹬牆漂浮打水

- 1.直線又去左回
- 2.抬頭換氣發出啪聲

七、划手

- 1.划手（看對方）
- 2.划手（臉入水）
- 3.走步前進划手
- 4.蹬牆划手（腳不打水）
- 5.手腳聯合

八、回饋反思