

## 游泳第五週

### 一、暖身活動

### 二、岸上打水

### 三、蹬牆漂浮打水

1.直線右去左回 (每人 4 趟)

2.抬頭換氣發出啪聲 (節奏)

### 四、划手

1.蹬牆划手 (腳夾浮板，不打水，每人 4 趟)

2.浮板單手練習

3.手腳聯合 (不換氣)

### 五、換氣練習

1.二人一組面對面，左手伸直放浮板上，右手往後練習換氣。

2.左右手交替放上浮板。

3.手放浮板上，一面前進，一面做呼吸吐出動作。

4.使用浮板作手腳聯合。

5.不用浮板手腳聯合。

### 六、回饋反思