

游泳第一週

一、暖身活動

二、岸上打水

三、韻律呼吸

- 1.手捧水（啪吐氣）
- 2.下蹲憋氣
- 3.下坐吐氣（水中拾物）
- 4.扶牆韻律呼吸
- 5.韻律呼吸（圓圈拉手）（加猜拳）
- 6.水母漂
- 7.水母漂加韻律呼吸（腳不動，30 秒）

四、水中行走

- 1.水中慢走（2 人一組做橋，不要太高）
- 2.水中老鷹抓小雞

五、漂浮

- 1.側面：學員抓指導者手臂，指導者扶其大腿
- 2.側面放手
- 3.面對面伸直放鬆漂浮（輔助者蹲低讓練習者扶其肩，練習者抓其手臂）
- 4.牽引漂浮
- 5.蹬牆漂浮

六、打水

- 1.牽引打水
- 2.牽引後放手
- 3.徒手打水
- 4.浮板打水

七、回饋反思