

## 游泳第四週

一、暖身活動

二、岸上打水

三、蹬牆漂浮打水

1.直線右去左回

2.抬頭換氣發出啪聲

四、划手

1.蹬牆划手（腳夾浮板，不打水）

2.手的轉動和入水

3.浮板單手練習

4.手腳聯合（不換氣）

5.配合節奏

五、接力比賽

六、回饋反思