

香港中文大學體育部

游泳課程

週次	第一節	第二節
1	<ol style="list-style-type: none">1. 上課須知2. 介紹課程內容3. 游泳安全及個人衛生簡介4. 適應水性練習及有韻律性之呼吸練習5. 淺水伏式浮水練習	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 介紹捷泳腿部踢水動作3. 捷泳腿部踢水動作岸上練習4. 捷泳扶池邊或浮板之腿部踢水練習
2	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 捷泳扶池邊或浮板之腿部踢水複習3. 捷泳短距離水中閉氣之腿部踢水練習	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 捷泳腿部踢水複習3. 介紹捷泳手部划水動作4. 水中原地及步行進行捷泳手部划水練習
3	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 捷泳腿部踢水複習3. 捷泳手部划水複習4. 捷泳腿部踢水配合划水有韻律性練習 (暫不呼吸作短距離游泳)	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 捷泳呼吸練習3. 捷泳呼吸配合手部划水練習4. 捷泳腿部踢水、手划水配合有韻律性呼吸練習
4	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 捷泳全式複習3. 介紹「踩水」及其練習	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 捷泳全式複習3. 介紹蛙泳腿部踢水動作4. 蛙泳腿部踢水動作岸上練習5. 蛙泳扶池邊或浮板之腿部踢水動作練習
5	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 捷泳全式練習3. 蛙泳扶池邊或浮板之腿部踢水複習4. 蛙泳短距離水中閉氣之腿部踢水練習	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 蛙泳腿部踢水複習3. 介紹蛙泳手部划水動作4. 水中原地及步行進行蛙泳手部划水練習
6	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 捷泳全式練習3. 蛙泳腿部踢水及手部划水複習4. 蛙泳腿部踢水配合划水有韻律性練習 (暫不呼吸作短距離游泳)	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 蛙泳呼吸練習3. 蛙泳呼吸配合手部划水練習4. 蛙泳腿部踢水、手划水配合有韻律性呼吸之一至三個循環動作練習5. 蛙泳全式練習
7	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 捷泳全式練習3. 蛙泳全式複習4. 跳水	<ol style="list-style-type: none">1. 岸上準備運動2. 捷泳全式練習3. 蛙泳全式複習4. 跳水
8	考試	考試
9	考試	考試、學科意見調查表