

香港中文大學體育部

中級游泳課程(選修)

週次	第一節	第二節
1	- 上課須知 - 介紹課程內容 - 游泳安全及個人衛生簡介	- 水試(任何泳式不停游畢 100 米) - 複習捷泳(手腳配合練習)
2	- 岸上準備運動 - 複習捷泳(手腳配合,換氣練習) - 介紹背泳打腿 - 背泳短距離打腿練習	- 岸上準備運動 - 複習蛙泳(手腳配合,換氣練習) - 背泳打腿複習 - 介紹背泳手部划水動作
3	- 岸上準備運動 - 複習捷泳、蛙泳(手腳配合,換氣練習) - 背泳手部划水複習	- 岸上準備運動 - 複習捷泳、蛙泳 - 背泳打腿配合划水有韻律性練
4	- 岸上準備運動 - 背泳全式複習 - 介紹背泳轉身(背泳轉背泳) - 介紹蝶泳打腿動作	- 岸上準備運動 - 複習捷泳、蛙泳、背泳 - 介紹背泳轉身(背泳轉蛙泳) - 蝶泳扶池邊或浮板打腿練習
5	- 岸上準備運動 - 複習捷泳、蛙泳、背泳 - 蝶泳扶池邊或浮板打腿複習 - 蝶泳短距離水中閉氣打腿練習	- 岸上準備運動 - 複習捷泳、蛙泳、背泳 - 蝶泳腿部踢水複習 - 介紹蝶泳手部划水動作
6	- 岸上準備運動 - 複習捷泳、蛙泳、背泳 - 蝶泳打腿及手部划水複習 - 蝶泳打腿配合划水有韻律性練習 (暫不呼吸作短距離游泳)	- 岸上準備運動 - 複習捷泳、蛙泳、背泳 - 蝶泳呼吸配合手部划水練習 - 蝶泳打腿、手划水配合有韻律性呼吸之一至三個循環動作練習 - 蝶泳全式練習
7	- 岸上準備運動 - 複習捷泳、蛙泳、背泳、蝶泳 - 介紹轉身(蝶泳轉背泳) - 跳水	- 岸上準備運動 - 複習捷泳、蛙泳、背泳、蝶泳 - 跳水
8	考試	考試
9	考試	考試、學科意見調查表