

香港中文大學體育部

游泳課程

週 次	第一節	第二節
1	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	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	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	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	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)	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	1. 岸上準備運動 2. 捷泳全式複習 3. 介紹「踩水」及其練習	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	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	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	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)	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	1. 岸上準備運動 2. 捷泳全式練習 3. 蛙泳全式複習 4. 跳水	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