

苗栗縣 101 年度學校環境品質提升-學校體育

規劃辦理水域安全宣導

校名：成功國小

活動成果報告書(參考格式)

活動計畫名稱	成功國小101年游泳體驗營			
活動計畫推展 方式或策略	<p>活動目的：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 達成教育部國小畢業生能游15公尺目標。 2. 培養學生游泳興趣，提升游泳運動人口。 			
	成功國小 101 年度暑期活動游泳教學課程進度表			
	日期	課 程	進 度	
	8/6(一)	水中行走 (前進後退走)	閉氣練習 (5 秒)	韻律呼吸 (10 次)
	8/7(二)	閉氣韻律呼吸	水母漂加漂浮	岸邊漂浮自 由式打腿
	8/8(三)	漂浮打腿	水中行走 划手臂	捷泳手腳聯 合動作
	8/9(四)	韻律呼吸 (50 次)	蹬牆出發 捷泳練習	岸邊漂浮 捷泳換氣
	8/10(五)	捷泳 15 公尺	總複習與評量	水中尋寶
	全部課程合計 5 次			
	<p>成效：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有效提升學生游泳興趣。 2. 大部份學生能游15公尺，亦能換氣，惟尚不熟練。 3. 學生能了解如何水中自救及自我保護。 			
<p>檢討與建議事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為有效管理學生，建議學校應準備同色泳帽，以便於教練辨識。 2. 苗栗游泳池應明確規劃出教學區及一般泳客區，以免碰撞。 3. 教學時數有限，學生應多利用課後時間練習，提升學習成效。 				

活動日期	101/8/6-10	活動地點	巨蛋游泳池	參加對象	本校六年級學生
活動照片說明	下水之前一定要先做暖身運動				



活動照片說明 教練講解打水及換氣注意事項

