

【英商會 一甲乙、資一乙】游泳(1) 9/3~7 2018/8/20 小呱製

英甲(一 10:05 ~11:55 )、英乙(二 14:05 ~15:55 )、商甲(二 10:05 ~11:55 )、商乙(三 8:00 ~9:50 )、  
會甲(四 10:05 ~11:55 )、會乙(五 8:00 ~9:50 )、資乙(五 14:05 ~15:55 ) 課程時間 110 分

序號	時間	教學內容流程	備註
1	15'	集合搭車	8:00/10:05/14:05
2	15'	暖身做操說明、課程與環境說明	
3	10'	講解與練習水性:1. 閉氣、2. 韻律呼吸、3. 水中拾物、4. 水母漂、5. 仰漂、6. 蹤牆漂浮、7. 立泳	
4	10'	分組前測(可游 25M 與否)	測驗登記
5	10'	分組教學 A:可游 25M 含換氣(小呱) B:會漂浮、打水但尚未游 25M(教練) C:不會漂浮 (小呱)	
6	10'	開放測驗登記(自行選定測驗項目)(小呱) 個別指導與練習(教練、小呱)	測驗登記
7	25'	上岸換裝集合	9:05/11:10/14:20
8	15'	集合上車返校	9:30/11:35/14:45

教學紀錄

班級	下水人數	前測 (可游 25M)	水性需加強	備註(學習狀況紀錄)
英一甲				
英一乙				
商一甲				
商一乙				
會一甲				
會一乙				
資一乙				

【英商會 一甲乙、資一乙】 游泳(2) 9/10~14 2018/8/20 小呱製

英甲(一 10:05 ~11:55 )、英乙(二 14:05 ~15:55 )、商甲(二 10:05 ~11:55 )、商乙(三 8:00 ~9:50 )、  
會甲(四 10:05 ~11:55 )、會乙(五 8:00 ~9:50 )、資乙(五 14:05 ~15:55 ) 課程時間 110 分

序號	時間	教學內容流程	備註
1	15'	集合搭車	8:00/10:05/14:05
2	10'	暖身做操	
3	30'	分組教學 A:可游 25M 含換氣(小呱) B:會漂浮、打水但尚未游 25M(教練) C:不會漂浮 (小呱)	
4	20'	開放測驗登記(自行選定測驗項目)(小呱) 個別指導與練習(教練、小呱)	測驗登記
5	20'	上岸換裝集合	9:05/11:10/14:20
6	15'	集合上車返校	9:30/11:35/14:45

教學紀錄

班級	下水人數	前測 (可游 25M)	水性需加強	備註(學習狀況紀錄)
英一甲				
英一乙				
商一甲				
商一乙				
會一甲				
會一乙				
資一乙				

【英商會 一甲乙、資一乙】 游泳(3) 9/17~21 2018/8/20 小呱製

英甲(一 10:05 ~11:55 )、英乙(二 14:05 ~15:55 )、商甲(二 10:05 ~11:55 )、商乙(三 8:00 ~9:50 )、  
會甲(四 10:05 ~11:55 )、會乙(五 8:00 ~9:50 )、資乙(五 14:05 ~15:55 ) 課程時間 110 分

序號	時間	教學內容流程	備註
1	15'	集合搭車	8:00/10:05/14:05
2	10'	暖身做操	
3	15'	分組教學 A:可游 25M 含換氣(小呱) B:會漂浮、打水但尚未游 25M(教練) C:不會漂浮 (小呱)	
4	10'	水上接力與遊戲分組	
5	25'	開放測驗登記(自行選定測驗項目)(小呱) 個別指導與練習(教練、小呱)	測驗登記
6	20'	上岸換裝集合	9:05/11:10/14:20
7	15'	集合上車返校	9:30/11:35/14:45

教學紀錄

班級	下水人數	前測 (可游 25M)	水性需加強	備註(學習狀況紀錄)
英一甲				
英一乙				
商一甲				
商一乙				
會一甲				
會一乙				
資一乙				

【英甲會乙(Last)英商會甲乙、資乙】游泳(4) 9/24~28 2018/8/20 小呱製

英甲(一 10:05 ~11:55 )、英乙(二 14:05 ~15:55 )、商甲(二 10:05 ~11:55 )、商乙(三 8:00 ~9:50 )、  
會甲(四 10:05 ~11:55 )、會乙(五 8:00 ~9:50 )、資乙(五 14:05 ~15:55 ) 課程時間 110 分

序號	時間	教學內容流程	備註
1	15'	集合搭車	8:00/10:05/14:05
2	10'	暖身做操	
3	15'	分組教學 A:可游 25M 含換氣(小呱) B:會漂浮、打水但尚未游 25M(教練) C:不會漂浮 (小呱)	
4	20'	開放測驗登記(自行選定測驗項目)(小呱) 個別指導與練習(教練、小呱)	測驗登記
5	15'	分組水上接力與遊戲(1)	
6	20'	上岸換裝集合	9:05/11:10/14:20
7	15'	集合上車返校	9:30/11:35/14:45

教學紀錄

班級	下水人數	前測 (可游 25M)	水性需加強	備註(學習狀況紀錄)
英一甲				
英一乙				
商一甲				
商一乙				
會一甲				
會一乙				
資一乙				

# 【英商會 一甲乙、資一乙】游泳(5) (Last) 10/1~5 2018/8/20 小呱製

英甲(一 10:05 ~11:55 )、英乙(二 14:05 ~15:55 )、商甲(二 10:05 ~11:55 )、商乙(三 8:00 ~9:50 )、  
會甲(四 10:05 ~11:55 )、會乙(五 8:00 ~9:50 )、資乙(五 14:05 ~15:55 ) 課程時間 110 分

序號	時間	教學內容流程	備註
1	15'	集合搭車	8:00/10:05/14:05
2	10'	暖身做操	
3	25'	開放測驗登記(自行選定測驗項目)(小呱) 個別指導與練習(教練、小呱)	測驗登記
4	25'	分組水上接力與遊戲(2)	
5	20'	上岸換裝集合	9:05/11:10/14:20
6	15'	集合上車返校	9:30/11:35/14:45

## 教學紀錄

班級	下水人數	前測 (可游 25M)	水性需加強	備註(學習狀況紀錄)
英一甲				
英一乙				
商一甲				
商一乙				
會一甲				
會一乙				
資一乙				