|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 上課次數 | 時間 | 年級 | 上課內容 |
| 1 | 13:10~14:50 | 四 | 1. 分組考試
2. 蹬地漂浮
3. 蹬牆漂浮
 |
| 2 | 13:10~14:50 | 四 | 1. 蹬牆漂浮
2. 捷式打水
 |
| 3 | 13:10~14:50 | 四 | 1. 捷式打水
2. 捷式划手
 |
| 4 | 13:10~14:50 | 四 | 1. 分組考試
2. 蹬地漂浮
3. 蹬牆漂浮
4. 水中自救教學
 |
| 5 | 13:10~14:50 | 五 | 1. 蹬牆漂浮
2. 捷式打水
 |
| 6 | 13:10~14:50 | 五 | 1. 捷式打水
2. 捷式划手
 |
| 7 | 13:10~14:50 | 五 | 1. 捷式換氣
2. 捷式練習
 |
| 8 | 13:10~14:50 | 五 | 1. 分組考試2. 蹬地漂浮3. 蹬牆漂浮4.水中自救教學 |

臺北市富安國小游泳課表A組

臺北市富安國小游泳課表A組

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 上課次數 | 時間 | 年級 | 上課內容 |
| 9 | 13:10~15:50 | 六 | 1. 蹬牆漂浮
2. 捷式打水
 |
| 10 | 13:10~15:50 | 六 | 1. 捷式打水
2. 捷式划手
 |
| 11 | 13:10~15:50 | 六 | 1. 捷式換氣
2. 捷式練習
 |
| 12 | 13:10~15:50 | 六 | 1. 捷式換氣
2. 捷式練習
3. 蛙式練習
4. 水中自救教學
 |

臺北市富安國小游泳課表B組

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 上課次數 | 時間 | 年級 | 上課內容 |
| 1 | 13:10~14:50 | 四 | 1. 分組考試
2. 蹬地漂浮
3. 蹬牆漂浮
 |
| 2 | 13:10~14:50 | 四 | 1. 蹬牆漂浮
2. 捷式打水
 |
| 3 | 13:10~14:50 | 四 | 1. 捷式打水
2. 捷式划手
3. 水中自救教學
 |
| 4 | 13:10~14:50 | 五 | 1. 分組考試
2. 蹬地漂浮
3. 蹬牆漂浮
 |
| 5 | 13:10~14:50 | 五 | 1. 蹬牆漂浮
2. 捷式打水
 |
| 6 | 13:10~14:50 | 五 | 1. 捷式打水
2. 捷式划手
 |
| 7 | 13:10~14:50 | 五 | 1. 捷式換氣
2. 截式練習
3. 水中自救教學
 |
| 8 | 13:10~14:50 | 六 | 1. 分組考試2. 蹬地漂浮3. 蹬牆漂浮 |

臺北市富安國小游泳課表B組

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 上課次數 | 時間 | 年級 | 上課內容 |
| 9 | 13:10~15:50 | 六 | 1. 蹬牆漂浮
2. 捷式打水
 |
| 10 | 13:10~15:50 | 六 | 1. 捷式打水
2. 捷式划手
 |
| 11 | 13:10~15:50 | 六 | 1. 捷式換氣
2. 捷式練習
 |
| 12 | 13:10~15:50 | 六 | 1. 捷式換氣
2. 捷式練習
3. 蛙式練習
4. 水中自救教學
 |