|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |