

活動名稱：五年級暑期游泳育樂營

參與年級：五年級

辦理日期：105.07.20(三)

舉辦地點：羅東運動公園游泳池

內容描述：本校辦理105年國小五年級學童暑期游泳育樂營，游泳課程以營隊方式上課，五年級學生採自願參加，依學生游泳能力分兩組上課，並進行游泳檢測。

教練帶暖身操



下水前暖身



練習韻律呼吸



練習水母漂



練習仰漂



練習打水



練習蹬牆打水前進



練習蹬牆打水前進



練習打水前進



練習打水前進



海馬級測驗-蹬牆漂浮 3 公尺後站立



海馬級測驗-韻律呼吸 20 次



海馬級測驗-水母漂 10 秒



海馬級測驗-水中拾物



水獺級測驗-打水前進 10 公尺



水獺級測驗-仰漂 20 秒



水獺級測驗-游泳前進 15 公尺



海龜級測驗-游泳前進 25 公尺



海龜級測驗-水母漂 30 秒



海龜級測驗-仰漂 30 秒

