

彰化縣立彰興國民中學 114 學年度第二學游泳教學課程

家長通知單

親愛的家長您好：

為提升學生水域安全知識與游泳基本能力，本校依課程計畫辦理游泳教學課程，相關資訊如下：

- 一、 課程時間：115 年 4 月 14 日(星期二)至 115 年 6 月 5 日(星期五)，共計 6 次 12 節課。
- 二、 上課地點：私立南興溫水游泳池
- 三、 參加對象：本校七年級學生
- 四、 游泳課程教學計畫：

日期	節數	課程內容
第一次	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
第二次	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
第三次	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
第四次	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
第五次	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
第六次	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

五、 注意事項：

(一) 請學生自備**泳衣**、**泳帽**、**泳鏡**及**毛巾**。

(二) 請確實遵守教練與教師指導，注意水域安全。

(三) 如學生身體不適(如感冒、發燒、皮膚病等)，請勿下水並事先告

知導師。

(四) 患有心臟病、氣喘或其他特殊疾病者，請務必於下方註明。

六、 敬請家長支持與配合，讓學生在安全環境中學習重要的水域技能。

此致

敬祝 闔家平安

彰興國民中學 敬啟

中華民國 115 年 04 月 13 日



彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 701 班

日期	節數	課程內容
4/21	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/28	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
5/5	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/19	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/26	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
6/2	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 702 班

日期	節數	課程內容
4/16	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/23	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
4/30	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/7	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/21	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
5/28	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 703 班

日期	節數	課程內容
4/16	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/23	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
4/30	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/7	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/21	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
5/28	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 704 班

日期	節數	課程內容
4/15	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/22	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
4/29	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/6	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/20	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
5/27	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 705 班

日期	節數	課程內容
4/17	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/24	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
5/8	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/22	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/28	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
6/5	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 706 班

日期	節數	課程內容
4/15	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/22	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
4/29	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/6	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/20	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
5/27	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 707 班

日期	節數	課程內容
4/20	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/27	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
5/4	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/18	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/25	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
6/1	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 708 班

日期	節數	課程內容
4/17	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/24	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
5/8	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/22	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/28	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
6/5	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 709 班

日期	節數	課程內容
4/14	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/21	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
4/28	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/5	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/19	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
5/26	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 710 班

日期	節數	課程內容
4/20	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/27	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
5/4	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/18	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/25	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
6/1	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 711 班

日期	節數	課程內容
4/17	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/24	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
5/8	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/22	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/28	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
6/5	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 712 班

日期	節數	課程內容
4/16	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/23	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
4/30	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/7	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/21	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
5/28	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 713 班

日期	節數	課程內容
4/14	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/21	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
4/28	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/5	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/19	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
5/26	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 714 班

日期	節數	課程內容
4/20	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/27	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
5/4	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/18	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/25	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
6/1	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 715 班

日期	節數	課程內容
4/15	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/22	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
4/29	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/6	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/20	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
5/27	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 716 班

日期	節數	課程內容
4/15	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/22	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
4/29	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/6	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/20	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
5/27	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 717 班

日期	節數	課程內容
4/15	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/22	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
4/29	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/6	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/20	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
5/27	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗

彰化縣立彰興國民中學

114 學年度-第二學期 718 班

日期	節數	課程內容
4/16	第 1 節	水域安全認知、水中自救
	第 2 節	水域安全認知、水中自救
4/23	第 3 節	浮具漂浮、仰漂練習
	第 4 節	扶壁打水練習
4/30	第 5 節	浮具打水練習
	第 6 節	扶壁滑手練習、浮具滑手練習
5/7	第 7 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 8 節	捷泳聯合動作加換氣
5/21	第 9 節	捷泳聯合動作加換氣
	第 10 節	捷泳聯合動作加換氣
5/28	第 11 節	游泳能力及自救能力測驗
	第 12 節	游泳能力及自救能力測驗