

關山鎮 113 年暑期游泳研習營 113.7.15-8.9

課程表

<p>第一週 7/15-7/19</p> <p>課程內容: 韻律呼吸、水中取物、蹬腳漂浮、打水前進</p>	<p>場地</p> <p>台東縣關山國小 游泳池</p>
<p>第二週 7/22-7/26</p> <p>課程內容: 打水前進 25 公尺(換氣 5 次以上)、水中自救、水母漂仰漂</p>	<p>教練</p>
<p>第三週 7/29-8/2</p> <p>課程內容: 打水前進 50 公尺(換氣 10 次以上)、水中自救、抽筋自解</p>	<p>炸蛋教練 保羅教練 阿德教練</p>
<p>第四週 8/3-8/9</p> <p>課程內容: 自由式划手換氣前進 25 公尺、蛙式前進 25 公尺</p>	