



新店同心救難隊 捷、蛙進階游泳訓練課程表

第一梯次：114/7/7 - 114/7/18

月	日	星期	科目	內 容	主講及示範教練	備 註
				5:30 — 7:00		
7	7	一	開訓典禮 聯合水測	1. 開訓(主委、隊長及總幹事致詞)、宣佈注意事項、分組、游泳安全、泳池規則及環境介紹 2. 基本救生與自救能力驗收 3. 捷蛙聯合水測各 50 公尺依能力分組	水團團長 教練團	
7	8	二	腿部動作	陸上腿部分解及連續動作、坐在池邊上踢水、趴在池邊上打水、手頂住池壁打水、手握浮板打水、徒手腿部打水	授課教練 教練團	帶浮板
7	9	三	手部動作	手部動作：陸上手部分解及連續動作、水中站立手部動作、水中前進手部動作	授課教練 教練團	帶浮板
7	10	四	聯合動作及換氣	捷式聯合動作及換氣	授課教練 教練團	帶浮板
7	11	五	聯合動作及換氣	腿部動作複習 手部動作複習 聯合動作及換氣複習	授課教練 教練團	帶浮板
7	14	一	總複習	總複習	教練團	
7	15	二	總複習	總複習	教練團	
7	16	三	總複習	總複習	教練團	
7	17	四	團體總複習	團體練習	教練團	
7	18	五	測驗 結訓典禮	測驗 結訓典禮	主辦教練 教練團	

上課時間： AM 5:30~7:00(每天早上 5:20 集合點名)

上課地點： 大新店游泳池

主辦教練： 鄭圳宏

協辦教練：

教練團成員：

林嘉慧 黃玲美 王成華 蔡振龍 劉祖誠 鐘順益 商俶娟 蔡衛民 劉柴閏 詹蔡濱 鄭榮吉 陳明莉
李秀鳳 林碧惠 陳威成 劉建佑 劉智祥 李東霖 洪雲雀 楊順在 張宜純 劉上銘 林哲宇 鄭圳宏
吳志勇 王建軍 李晉安 鄭煜鵬 翁楠家 呂東泰 林育安 劉育誠 鐘俊聲 梁文鐘 林朝宏 游富勝
鐘聆云 蕭詩涵 邱暉傑 簡妙蓉 張哲瑋 顧 群 李汪偉 邱聖閔 游瓊寧 裴家榆