

# 大埔舊墟公立學校



## 2014-2015學年度 游泳課



香港2009  
東亞運動會

東仔  
亞妹 約定你!

2-2-2015



# 課程目標



1. 讓同學能夠初步體驗游泳的樂趣。
2. 提高同學們的活動能力及身體協調性。
3. 培養同學克服困難、堅毅的態度。

香港 2009  
東亞運動會

東仔  
亞妹 約定你!

2-2-2015

# 課堂安排及流程



- 本校將於第3周開始，逢單周的體育課便會按時間表所編定的班別進行游泳課。
- 課堂流程以其中一班作例子：



香港2009  
東亞運動會

東仔  
亞妹 約定你!

2-2-2015

# 課堂流程

**例：1A 9:25-10:30**

內容
收拾整理，集隊
乘車前往寶湖校舍游泳館
更衣，出池面
伸展活動
進行課堂活動
沖身，更衣
乘車回原校

# 步行路線

## 1. 從車閘進入寶湖校舍



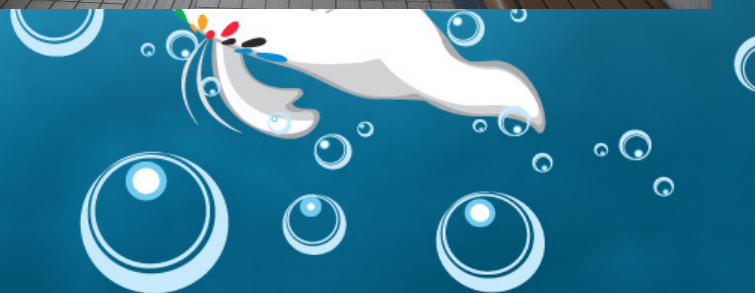
# 步行路線

## 2. 經過有蓋操場



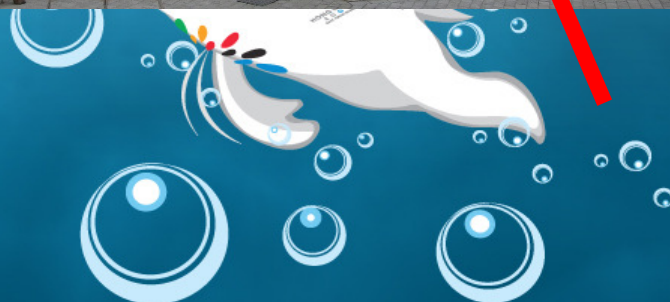
# 步行路線

## 3. 經近校務處的走廊後直行



# 步行路線

## 4. 經過李張綺雯游泳館入口進入游泳館





# 步行路線

## 5. 進入更衣室



香港2009  
東亞運動會

約定你!  
亞妹

2-2-2015

# 游泳館設施



## 1. 女更衣室



香港2009  
東亞運動會

東仔  
亞妹 約定你!

2-2-2015





HONG KONG\*  
2009  
ASIAN GAMES

# 游泳館設施

## 2. 男更衣室



香港2009  
東亞運動會

東仔  
亞妹 約定你!

2-2-2015

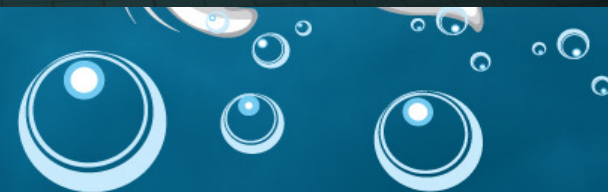
# 游泳館設施

## 3. 走廊、水簾和洗腳池



# 游泳館設施

## 4. 泳池池面



# 泳裝的購置

- 本校已為學生設計及訂造劃一規格的泳衣或泳褲供一至六年級同學購買。



# 人手安排

- 體育科原任老師一名；
- 教練一名；
- 救生員兩名；
- 愛心家長



# 游泳課守則

## A. 使用泳池規則：

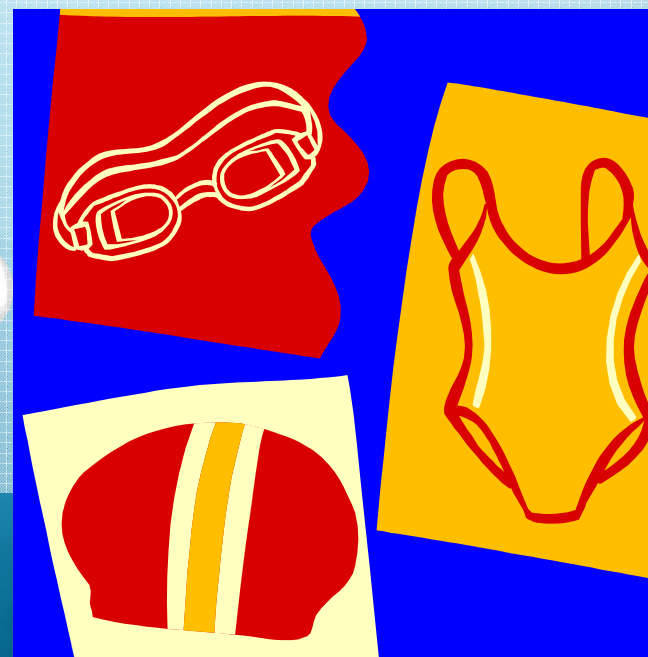
- 未經老師或教練許可，不得進出泳池。
- 當沒有救生員當值，學生不准進入泳池。
- 小心地滑、不准奔跑。
- 不准跳水。
- 嚴禁吐痰。
- 下水前須先沖身。
- 小心保管財物。
- 不准單獨游泳。
- 學生如患上皮膚病或任何傳染病，不得游泳。
- 池內嚴禁進食，包括糖果及香口膠。



# 游泳課守則

## B. 所需用品：

- 泳衣/泳褲
- 泳帽；
- 泳鏡；
- 大毛巾；
- 防水袋/環保袋。



# 游泳課守則

~ 所有同學必須遵從老師、  
教練、愛心家長的指示!!!

香港2009  
東亞運動會

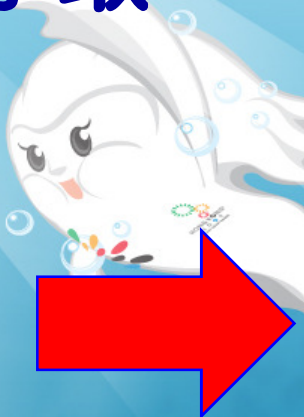
東仔  
亞妹 約定你!

2-2-2015



# 游泳課評估

- 於水中呼氣
- 能於水中拿取一件物件



笑!



香港2009  
東亞運動會

東仔  
亞妹 約定你!

2-2-2015