

體育課期末報告

自控二乙

4A512110

石承恩

學了一年的游泳了，學到了許多的技巧與方法，體育課剛好有游泳，又可泡泡水，消暑一下，因此我選了游泳。游泳課這種東西對我來說像是一個遊樂園一樣都去那裏嬉鬧。

這學期一開始也是先練習六個動作分別為蝶腰、主動式淺水、側身翻轉、韻律呼吸及仰飄。這一學期教導的是蝶泳，聽到蝶式，大家都覺得很難和很難學，當然我也不意外，但經過老師用心的解說動作及教導下，我慢慢地熟悉蝶式，蝶式之中我最不會的就是蝶腰，蝶腰我看別人都能悠美的姿勢潛下去，慢慢地浮上來，而我是潛下去之後就上不來了。但我游久了就抓到訣竅了，就覺得很簡單了。但我發現一項更有挑戰的是，臂力不夠划手時也會破壞了協調，變得很吃力，因此游蝶式時手腳協調是很重要的。學到最後的時候，老師蝶式的腳部動作，一開始，大家都不知道要怎麼踢，都踢的很不自然，但經過我自己的多次摸索一直尋找游的順的方式，經過幾個禮拜的練習後，現在都會很自然的踢腿。

我認為我選這堂游泳課，最大的收穫就是蝶式了，我以前就很想學習蝶式，可是我因為課業的關西，一直沒有去實現我這個夢想，在我的心裡蝶式是最帥氣的，在水中看起來具有震撼力。

以前遇到的老師都教我們怎麼游比較快，自從遇到了陳新福老師之後，老師跟我們說游泳是一件可以運動又可以紓壓的一種運動，何必把它游的那麼急那麼緊張呢。上了老師的課之後我學會如何放輕鬆遊又可以由很快。謝謝老師這一年來的細心教導。