

泳往直前

- 楊育瑋 曾威麟

訓練場所新竹市立香山游泳池



訓練內容：

- 1.加強動作協調性
- 2.學習有效率的呼吸
- 3.耐力訓練

心得分享：楊育璋

我們選了這個題目的原因是因為我們都有稍微接觸運動，然後剛好游泳不是很拿手，所以我們就決定游泳。但其實我們一起去游泳池的時間也才八次，因為我們都是假日去加上在不久游泳吃就因為疫情就沒有開放了，我們原本想著我們還有水運會。但是隨著疫情的爆發我們就這樣直接放暑假了，所以做後我們的這個計畫也泡湯了。

心得分享: 曾威麟

我們的學習計畫雖然很順利，但由於疫情的關係，今年的水運會停辦了。本次自主學習雖然沒有很實際的成果，但是我們所學到的技巧與知識一定能夠在未來使用到。

總結：

雖然最後無法在水運會上
展現成果，但是我們的所
學一定能夠在未來派上用
場。

謝謝大家