**第五屆小樹築夢計劃書**

**範本**

附件二

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 參加者姓名 | 王小名 | 就讀學校 | 小美國小 |
| 成果展現方式組別  (請先選組別再勾選成果呈現方式) | ■動態展演組： ■影音 □表演  □靜態展示組： □平面 □立體 □數位 | | |
| 築夢動機 | 我是一個在學習上有困難的小學生，在學校老師教的東西我都不太會，常常因為這樣就被同學笑，讓我很沒自信。最近聽到媽媽說到協會的姐姐在規劃「小樹築夢計畫」讓我在學習以外的事物上找到自信，也順便在下課之後發掘自己的興趣，我最近看到游泳比賽，讓我想要學游泳，我想要執行這個游泳計畫，學會游泳。 | | |
| 築夢(習藝)內容 | 藉由游泳課程，學習自由式，包括換氣、滑手等細微步驟，逐步一切靠自己，同時在進步中享受成就感。 | | |
| 達成目標的方法  (含每週計畫、練習時間安排) | 1.游泳練習：每週2-3次  2.內容：  第一週 基礎練習：水中韻律呼吸  第二週 基礎練習：蹬牆出發5公尺+憋氣+來回（有浮板）  第三週 基礎練習：蹬牆出發10公尺+換1次氣+來回（有浮板）  第四週 基礎練習：蹬牆出發踢6下滑1次右手之後持續踢腳手貼大腿+換氣+來回總30公尺（有浮板）  第五週 基礎練習：蹬牆出發踢6下滑左右兩手+換氣+來回總30公尺（有浮板）  第六週 精進練習：蹬牆出發5公尺+憋氣+來回+無浮具  第七週 精進練習：蹬牆出發10公尺+換1次氣+來回+無浮具  第八週 精進練習：蹬牆出發踢6下滑1次右手之後持續踢腳手貼大腿+換氣+來回總30公尺+無浮具  第九週 精進練習：蹬牆出發踢6下滑左右兩手+換氣+總30公尺來回+無浮具  第十週 精進練習：蹬牆出發全長50公尺（無浮具） | | |
| 預計達到目標 | 自由式游泳一次游完50公尺，不用任何輔具。 | | |
| 尚未訓練前的狀況介紹 | 我沒有學過游泳，對於在泳池裡我只敢用走的，我十分害怕身邊沒有繩索或牆壁可以扶著，或是踩不到地的時候，希望我這次可以克服並學會游泳。 | | |

欄位若不足填寫請自行新增。 **\*計劃書請自行留底一份，作為後續執行每週計畫使用。**