

背泳

一·教學目的

由於背泳班主要學員為長者，故此課程主要教授學員仰泳對身體所帶來的好處，皆因水壓浮力相對較高，對腰部肌肉壓力減少，即使有傷患的長者也可以輕易掌握，也能起到舒緩作用。醫學證明，長期習泳對呼吸系統毛病，如：哮喘、氣管炎、氣管敏感等有正面幫助，可有效減低病發次數。同時游泳亦能有效鍛鍊四肢之協調及節奏感、舒展筋骨，是現今社會絕佳的減壓運動之一。

二·教學內容

仰泳，又名背泳，是一種人體仰臥在水中的游泳姿勢。仰泳包括反蛙泳和反爬泳，因為臉面在水面上，呼吸很方便，仰臥在水中保持流線型，頭和肩部稍高，腰腹和腿部保持水平，所以更需要訓練學員的平穩使身體與水平面平行。其實仰泳比其他游泳姿勢在水面角度上都小，因為仰泳不需要抬頭或扭轉頭部就可以呼吸，因此身體呈現水平流線型較為容易。仰泳由於動作是仰臥在水面，更能大大減低對心臟的負荷，而且沒有換氣技術可言，學習起來相對輕鬆。

三·教學時數

每學 24 小時，分上下學期，每堂 1.5 小時。

註: 上課地點為 [澳門區中葡職業技術中學游泳池](#)