

淡江大學 97 學年度第 1 學期課程教學計劃表

壹、科目名稱：女生大一體育(水環一 A、國貿一 C)

貳、授課老師：楊總成

參、開課系所班級：

肆、必選修：必

伍、學分數：0

陸、先修科目：

柒、教學內容及進度：

第一單元 (時間：09/08~10/03。地點：游泳館)

- 上課方式規定給分內容介紹。
- 游泳池安全講述。
- 水中適應：水中走路、水中悶、吐氣、正面飄浮、抱膝水母飄及換氣、水中站立、蹬牆飄浮、原地瞪飄、仰飄。
- 游泳基本自救介紹、捷式及蛙式基本動作介紹及練習
- 測試：蹬牆飄浮及水中站立需 5M 以上【10%】

第二單元 (時間：10/06~10/31。地點：游泳館)

- 捷式、蛙式動作練習。
- 測試：捷式 20M 以上 (需換氣 5 次以上) 或蛙式 20M 以上【20%】。

第三單元 (時間：11/03~12/05 地點：活動中心)

- 排球基本動作介紹、(發球、接發球、扣球)。

第四單元 (時間：12/08~12/31。溜冰場旁排球場)

- (1) 體能測試【15%】。(2) 個人原地傳球。【15%】

捌、授課方式：講述、練習

玖、教學設備：排球、浮板

拾、成績考核方式：

	出席勤惰及運動道德精神：40%
	術科考試：60% 評量標準：依動作正確、流暢性、完成與否給分。
備註	● 無故缺席，每次扣學期成績 3 分，遲到早退扣 1 分 (3 次曠課，恕無法給予學期成績)。任何需請假，請依據學校規定請假否則視為曠課。(公假者需提出證明，不扣分)。假單請於下次上課交給教師，逾期視則為曠課。