

淡江大學 97 學年度第 1 學期課程教學計畫表

授課科目名稱：水上活動游泳初級（女生）

授課教師：楊總成

<b>注意事項</b>	<p><b>1. 本課程適合初學者。</b>  <b>2. 本學期主要教學目標為完成捷式游泳動作（俗稱，自由式）。</b></p>		
<b>教學內容及進度</b>	週次	內 容	
	1~2 週	<p>1. 上課注意事項須知。                  2. 游泳池場地安全講解。                  3. <b>能力測驗：水母漂 10 下、仰飄 30 秒、捷式 25M。(不計分)</b>                  4. 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。                  5. 潛泳練習。</p>	
	3~9 週	<p>1. 捷式基本動作分解練習。                  (1) 捷式腳部動作練習：岸邊打水、離岸打水（浮板輔助）、離岸打水不使用浮板輔助。                  (2) 捷式手部動作練習：岸邊彎腰站立練習、水中行走配合捷式手部動作。                  (3) 手腳配合悶氣捷式（浮板輔助）及修改動作。                  2. 練習捷式轉頭側身之韻律呼吸：於岸邊彎腰站立練習、水中行走並配合手部動作。                  3. 捷式轉身。                  4. 仰飄練習。                  5. <b>期中考：(1)【第 5 週】測試水母漂韻律呼吸連續 15 次及仰飄 30 秒-【10%】(2)【8~9 週】：手持浮板捷式 25M 需換氣 5 次【10%】(3) 蹬牆潛泳 10M 以上【10%】。未完成者於【13 週補考】</b></p>	
	10 週	學校期中考停課	
	11~17 週	<p>1. 練習捷式轉頭換氣及側游之韻律呼吸：                  A：單（雙）手持浮板腳打水轉頭側身換氣（不划手）。                  B：持浮板腳打水轉頭側身換氣（單邊划手）。                  C：手腳配合轉頭側身換氣（單邊、兩邊）。                  2. 捷式整合練習並修改動作。                  3. 捷式出發練習（坐姿、半蹲）、捷式轉身練習。                  4. 仰式基本動作練習。                  5. <b>期中補考：【13 週補考】</b>                  6. <b>期末考：第 15~17 週術科考試：(1) 蹬牆潛泳 20M-【10%】(2) 捷泳 50M【20%】(2) 捷式轉身【10%】。</b></p>	
18 週	期末考週停課		
參考書籍	游泳教師講習資料	教材課本	自編
成績考核方式	出席勤惰及運動道德精神：30%	期中考試：30%	期末考成績：40%
備 註	<p><b>一、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），因故無法下水亦需兩週內利用空堂自行補課練習，未補課者或超過補課時間以曠課論。</b>  <b>二、任何需請假者，請依據學校規定請假否則視為曠課。（公假者需假單，不扣分）。假單請於下次上課交給教師，逾期視則為曠課。</b>  <b>三、如有未盡適宜，則另行公佈。</b></p>		