

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：水上活動游泳進階（女生）

授課教師：楊總成

注意事項		<p>1. 本門課適合捷、蛙式調整換氣動作之同學選修。</p> <p>2. 修習者需具有捷、蛙式各 25M 能力（捷式需至少換氣 5 次以上）。</p>	
教學內容及進度	週次	內 容	
	1~2 週	<p>1. 上課注意事項須知宣佈。</p> <p>2. 游泳池場地安全講解。</p> <p>3. 能力測驗 50M(捷、蛙各 25M)捷式需至少換氣 5 次以上。</p> <p>4. 基礎動作認知：水中走路、水母飄及換氣、水中站立、蹬牆飄浮、原地瞪飄、仰蛙。</p>	
	3~9 週	<p>1. 捷式基本動作分解練習。【3~7 週】</p> <p>(1)：捷式腳部動作練習：岸邊打水、離岸正面及側面腳打水（浮板輔助）。</p> <p>(2)：捷式整合動作練習：</p> <p>A. 岸邊捷式轉頭側身之韻律呼吸練習：岸邊彎腰站立練習、水中行走並配合手部動作。</p> <p>B. 捷式轉頭換氣練習：</p> <p>(a)：單手持浮板腳打水轉頭側身換氣（不划手與單邊划手）。</p> <p>(c)：手腳整合練習（單邊、兩邊）。</p> <p>2. 捷式轉身練習：原地及整合練習。</p> <p>3. 捷式出發練習（坐姿、蹲姿、半蹲）、捷式轉身練習。</p> <p>4. 抬頭捷式練習：調整手部及腳步動作。</p> <p>5. 期中考【8~9 週】：(1) 5~8M 捷式轉身【5%】。(2) 捷式 50M（蹲姿出發）【15%】，未完成捷式游泳考試者於【14 週補考】</p>	
	10 週	學校期中考停課	
	11~17 週	<p>1. 蛙式基本動作分解練習。【11~15 週】</p> <p>(1)：蛙式腳部動作練習：岸上練習、池邊練習、浮板練習、牽浮踢腿練習、徒手練習、錯誤動作糾正。</p> <p>(2)：蛙式手部動作練習：划手（前伸後划）分解動作練習，（動作大小、深淺）、錯誤動作糾正。A 池邊練習。B 挾浮球練習。C 徒手練習。</p> <p>2. 抬頭捷式強化練習：手腳整合。</p> <p>3. 抬頭蛙練習：呼吸調整及手腳動作修正</p> <p>4. 小考：(1)【14 週補考】(2) 抬頭蛙 20M【10%】。(3) 抬頭捷式 20M【10%】</p> <p>5. 期末考【16~17 週】：捷式 50M 轉身接蛙式 50M（含蹲姿出發及轉身）【30%】</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：20%	期末考試（小考）：50%
備 註	<p>一、無故缺席，每次扣學期成績 3 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缺課論，無故遲到早退扣 1 分。</p> <p>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。</p> <p>三、如有未盡適宜，則另行公佈。</p>		