

淡江大學 97 學年度第 2 學期課程教學計畫表

授課科目名稱：水上活動游泳初級（二三年級女生興趣班）

授課教師：楊總成

注意事項	<p>1. 本課程適合初學者。</p> <p>2. 本學期主要教學目標為完成蛙式游泳動作。</p>		
教學內容及進度	週次	內 容	
	1~3 週	<p>1. 上課注意事項須知。</p> <p>2. 游泳池場地安全講解。</p> <p>3. 能力測驗：水母漂 30 秒、仰漂 30 秒、蛙式 20M。(不計分)</p> <p>4. 水中適應：水中走路、水中悶、吐氣、正面漂浮、抱膝水母漂及換氣、水中站立、蹬牆漂浮、原地蹬漂、仰漂。</p> <p>5. 潛泳練習：基礎潛水出發。</p> <p>6. 仰漂練習：重心轉移、水中站立。</p>	
	4~9 週	<p>1. 蛙式基本動作分解練習。</p> <p style="padding-left: 20px;">A：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 style="padding-left: 20px;">B：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. 潛泳練習：呼吸調整，及動作糾正。</p> <p>3. 出發練習：（坐姿、半蹲）。</p> <p>4. 仰蛙練習：仰漂蛙腳練習。</p> <p>5. 抬頭蛙式及立泳練習：抬頭蛙手腳整合，踩水調整動作、及搖櫓式划水修正。</p> <p>6. 期中考：(1)【第 5 週】測試水母漂韻律呼吸連續 30 秒及仰漂 30 秒-【10%】(2)【8~9 週】：(3)手持浮板蛙腳 25M 需換氣【10%】。</p>	
	10 週	學校期中考停課	
	11~17 週	<p>1. 抬頭蛙式及立泳練習：踩水調整動作及搖櫓式划水修正。</p> <p>2. 蛙式手、腳配合及換氣整合練習：</p> <p style="padding-left: 20px;">A 換氣時機及重點講述。B 手腳配合。C 整合練習。D 錯誤動作糾正。</p> <p>3. 13 週小考：仰蛙 30M 及蹬牆潛泳 15M【10%】。</p> <p>4. 期末考：【15~17 週】：(1)半蹲出發蛙式 50M【30%】。(2)抬頭蛙式 20M【10%】。</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%	期末考成績：50%
備 註	<p>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。</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>		