

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：水上活動游泳進階（二三年級女生游泳興趣班） 授課教師：楊總成

注意事項	1. 本課程學習目標完成蝶、仰、蛙、捷四式動作。 2. 修習者需具有捷式 20M（或換氣 8 次以上）及蛙式 20M 以上能力。		
教學內容及進度	週次	內 容	
	1~2 週	1. 上課注意事項須知宣佈。 2. 游泳池場地安全講解。 3. 能力測驗：(蝶、仰、蛙、捷，不計分)。 4. 基礎動作認知：水中走路、水母漂及換氣、水中站立、蹬牆漂浮、原地蹬漂、仰蛙。	
	3~9 週	1. 捷式、仰式、蛙式基本動作分解練習 2. 出發練習（坐姿、蹲姿、半蹲）、捷式轉身練習。 3. 抬頭捷及抬頭蛙式練習：手腳動作之調整。 4. 立泳、側泳、基本仰泳、潛泳練習。 5. 捷式轉身練習。 6. 蝶式基本動作練習：韻律感及反作用力練習。 7. 期中考【8~9 週】：(1) 捷式、仰式、蛙式 30M【15%】。(2) 抬頭捷、蛙式各 20M【10%】	
	10 週	學校期中考停課	
	11~17 週	1. 蝶式整合練習：腰、手動作及換氣時機修正。 2. 出發練習（坐姿、蹲姿、半蹲）及捷式轉身修正。 3. 期末考【15~17 週】：(1) 捷式、仰式、蛙式各 50M（需蹲姿跳水【30%】）(2) 捷式 15M 轉身接蝶式 25M（15%）。	
	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：25% 期末考試：45%
備 註	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。 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。 三、如有未盡適宜，則另行公佈。		