

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（大一女生）

授課教師：楊總成

注意事項	1. 本課程適合初學者。 2. 本學期主要教學目標為完成捷式游泳動作（俗稱，自由式）。			
教學內容及進度	週次	內 容		
	1~2 週	1. 上課注意事項須知。 2. 游泳池場地安全講解。 3. 能力分組：水母漂 30 秒、仰漂 30 秒、正面漂浮腳打水 15M。（不計分） 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。 5. 潛泳練習。		
	3~9 週	1. 強化水母漂換氣及仰漂動作 2. 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（浮板輔助）及修改動作。 3. 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。 4. 捷式側面腳打水動作練習 5. 捷式轉身。 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】：手持浮板捷式 25M 需換氣 5 次【20%】。		
	10 週	學校期中考停課		
	11~17 週	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. 【13 週小考】側面打水轉頭換氣 25M 或換氣 8 次以上【10%】。 6. 期末考：第 15~17 週考試：(1) 捷泳 50M【25%】(2) 原地轉身動作【5%】。		
	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	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。 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。			