

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（大一男、女游泳興趣班）

授課教師： 洪光燦

	週次	內 容		
教學內容 及進度	1~3 週	1. 上課注意事項須知及學生能力瞭解 2. 游泳池場地安全講解。 3. 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。 4. 仰飄練習：重心轉移、水中站立。		
	4~9 週	1. 蛙式基本動作分解練習。 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。 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。 2. 仰蛙練習：仰飄蛙腳練習。 3. 抬頭蛙式：抬頭蛙手腳整合。 4. 期中考：(1)【第 5 週】測試水母漂韻律呼吸連續 30 秒-【10%】(2)手持浮板蛙腳 25M【20%】。		
	10 週	學校期中考停課		
	11~17 週	1. 抬頭蛙式：踩水調整動作修正。 2. 蛙式整合：手腳配合及換氣整合練習： 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。 3. 期末考：【16~17 週】：(1) 蛙式 50M【30%】。(2) 抬頭蛙式 20M【10%】。		
	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				