

淡江大學 97 學年度第 1 學期課程教學計劃表

壹、科目名稱：女生大一體育(西語一 A、機電一 A)

貳、授課老師：洪光燦

參、開課系所班級：

肆、必選修：必

伍、學分數：0

陸、先修科目：

柒、教學內容及進度：

第一單元(時間：09/14~10/09。地點：溜冰場旁籃球場)

- 上課方式規定給分內容介紹
- 基本投籃動作講述。

第二單元(時間：10/12~11/6。地點：游泳館，泳池右側教學區)

- 游泳池安全講述。
- 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。
- 游泳基本自救介紹、捷式及蛙式基本動作介紹及練習

第三單元(時間：11/09~12/11。地點：體育館 4 樓排球場)

- 基本歷史介紹。
- 排球基本動作介紹、(發球、接發球、扣球)。

第四單元(時間：12/14~1/08。地點：大操場。雨天備案 SG245)

- 足壘球活動介紹
- 心肺耐力訓練。
- 雨天備案:A 籃球影片欣賞。
B 體適能影片欣賞。
C 運動傷害基本處理講述

捌、授課方式：講述、練習

玖、教學設備：籃球、排球、浮板、影片欣賞。

拾、成績考核方式：

	出席勤惰及運動道德精神：40%
	術科考試：60%
備註	無故缺席，每次扣學期成績 5 分，遲到早退扣 2 分(缺課 3 次，恕無法給予學期成績)。任何需請假，請依據學校規定請假否則視為曠課。(公假者需提出證明，不扣分)。假單請於下次上課交給教師，逾期視則為曠課。

