淡江大學 98 學年度第 1 學期課程教學計劃表

壹、科目名稱：男生大一體育（電機通訊一）

貳、授課老師：楊總成

參、開課系所班級：

肆、必選修：必

伍、學分數：0

陸、教學內容及進度：

第一單元（時間：9/14~10/9 地點：游泳館）完成目標

- 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。
- 仰飄練習及打水練習：1. 漂浮、水中站立練習、水中四方向練習（仰、臥、左右轉）。2. 持浮板-仰飄側面打水前進（左右）。潛泳練習。
- 測試：水母漂韻律呼吸連續 15 次及蹬牆漂浮【10%】

第二單元（時間：10/12~11/6。地點：游泳館）

- 仰飄側面打水及左右轉頭練習。
- 捷式手部動作及整合練和
- 測試：捷式 25M（或換氣 6 次以上）。【20%】

第三單元（時間：11/9~12/11。地點：體育館重量訓練室）

- 基本體適能介紹、心肺功能練習、認識基本重量訓練處方。
- 體能測試【10%】

第四單元（時間：12/14~1/08。地點：溜冰場旁排球場。雨天備案地點：體育館地下一樓）

- 排球基本動作介紹、（發球、接發球、扣球），分組比賽。
- 雨天備案（一）：裁判手勢介紹及運用。
- 雨天備案（二）：影片欣賞。
- 雨天備案（三）：運動傷害基本介紹。
- 測試：體能測試【20%】。

捌、授課方式：講述、練習。

玖、教學設備：排球、浮板

拾、成績考核方式：

給分標準	出席勤惰及運動道德精神：40% 術科考試：60% * 評量標準：依動作正確、流暢性、完成與否給分。 * 體能測試標準：依據體能量表給分。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 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），上課遲到 20 分內以遲到論。超過 20 分以曠課論。 ● 任何需請假者，請依據學校規定時間請假否則視為曠課。（公假者需假單，不扣分）。請假單請於下次上課親自交給教師，逾期視則為曠課。 ● 如有未盡適宜，則另行公佈。