

淡江大學 98 學年度第 1 學期課程教學計畫表

授課科目名稱：水上活動游泳初級（女生）

授課教師：楊總成

注意事項	<p>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 50M (自由式)。</p>		
教學內容及進度	週次	內 容	
	1~3 週	<p>1. 上課注意事項須知。 2. 游泳池場地安全講解。 3. 能力測驗：韻律水母漂 30 秒、仰飄 30 秒、捷式 8 次換氣。(不計分) 4. 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。</p>	
	4~9 週	<p>1. 水中適性：漂浮及潛水練習 (1) 仰漂練習 (搖魯式輔助)、水中站立練習、水中四方向練習 (仰、臥、左右轉)、 (2) 仰飄前進練習：A 岸上腿部練習。B 離岸浮板輔助練習：正面及仰飄前進練習。 (3) 水中平衡及腿部練習：A 浮板輔助-仰飄側面打水前進 (左、右交換練習目標 20M)。B：不使用浮版：仰飄側面打水前進 (20M)。 (4) 潛泳練習。池底停留、潛泳前進。 2. 捷式基本動作分解練習。 (1) 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。 (2) 跳水練習 (坐、蹲、半蹲)、原地轉身蹬牆。 (3) 小考：(1)【第 6 週】測試水母漂韻律呼吸連續 15 次及仰飄 30 秒-【5%】。期中考 (2)【8~9 週】：仰飄側面打水 (左右 25M)【10%】 (3) 停留池底 10 秒【5%】。</p>	
	10 週	學校期中考停課	
	11~17 週	<p>1. 複習 (4) 複習：跳水練習 (坐、蹲、半蹲)、原地轉身蹬牆。 (5) 複習：捷式手部動作。 (6) 複習：潛泳。 2. 捷式整合練習： (1) 浮板輔助-單手划水轉頭側身換氣 (左、右交換)。 (2) 蛙鞋輔助-3 划手左右換氣練習。 (3) 捷式整合練習 (小組拖拉)。 4. 【13 週考】：捷式 3 滑手換氣 (需 8 次)【10%】 6. 期末考：第 15~17 週術科考試：(1)捷泳 50M 包含蹲姿跳水【30%】(2) 加分考試：捷式轉身或潛泳【5%】。</p>	
	18 週	學校期末考週停課	
參考書籍	游泳教師講習資料、輕鬆有效的魚式游泳。	教材課本	自編
成績考核方式	出席勤惰及運動道德精神：40%	期中考試：20%	期末考成績：40%
備 註	<p>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)，上課遲到 20 分內以遲到論。超過 20 分鐘以曠課論。 二、因故無法下水旁聽者亦需兩週內，利用空堂自行補課練習並繳交補課時間表，未補課者或超過補課時間以曠課論。請假亦同。(缺課者無補課權力)。 三、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。 四、如有未盡適宜，則另行公佈。</p>		