

# 100-1 大葉大學 選課版課綱

## 基本資訊

課程名稱	運動健康管理實務-游泳	科目序號 / 代號	1806 / BSM4035
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部1年1班
任課教師	許立宏	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 2	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(四)56 / a	授課語言別	中文

## 課程簡介

1. 強調水上為主,陸上為輔之訓練
2. 重視理論與實務並重之內容
3. 學會如何指導自己與他人
4. 獲得相關證照

## 課程大綱

1. 相見歡; 課程說明
  2. 游泳教學與訓練的安全準備
  3. 陸上訓練注意事項
  4. 水上訓練注意事項 (游泳池)
  5. 自由式: 目標 10M
  6. 自由式: 目標 20M
  7. 自由式: 目標 25M
  - 期中考 (自由式25M)
  8. (重量訓練原理原則I), 校外參訪
  9. 重量訓練原理原則II
  10. 蛙泳 10M, 自由式30M
  11. 蛙泳 20M, 自由式40M
  12. 蛙泳 30M, 自由式50M
  13. 蛙泳 40M, 自由式50M
  14. 蛙泳 50M, 自由式 50M
  15. 總複習
- 期末測驗

## 基本能力或先修課程

無