

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	1810 / BSM4035
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部4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	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