

97-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育二上:游泳E1	科目序號 / 代號	2161 / CDC1337
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年2班
任課教師	林衢良	專兼任別	兼任
必選修 / 學分數	必修 / 0	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(一)12 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

培養學生基本游泳能力(捷泳)

課程大綱

25公尺基本捷泳能力

基本能力或先修課程

基本游泳能力

課程與系所基本素養及核心能力之關連

專業能力
創意創新
國際視野
專業倫理
領導管理
信心毅力
人文素養

成績稽核

教科書(尊重智慧財產權, 請用正版教科書, 勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
----	----	----	-----	-----

無參考教科書

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權, 請用正版教科書, 勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
----	----	----	-----	-----

無參考教材及專業期刊導讀

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	課前準備，課程說明	15	25	30	10	20
2	游泳測驗分組	15	25	30	10	20
3	適應水性、閉氣、韻律呼吸、漂浮	15	25	30	10	20
4	漂浮複習、水母漂、蹬牆漂浮、打水、姿勢調整	15	25	30	10	20
5	打水複習、水中摸地、蹬牆漂浮測驗	15	25	30	10	20
6	捷泳划手、水中平衡、游泳姿勢調整	15	25	30	10	20
7	捷泳划手、手腳配合練習	15	25	30	10	20
8	狗爬式、狗爬式換氣、仰泳漂浮自救	15	25	30	10	20
9	捷泳換氣、基本仰泳、仰漂	15	25	30	10	20
10	狗爬式測驗、岸上及水中救人、轉身	15	25	30	10	20
11	蛙泳腳部動作	15	25	30	10	20
12	蛙泳腳部動作加強	15	25	30	10	20
13	蛙泳手部動作、蛙泳手腳配合	15	25	30	10	20
14	蛙泳複習	15	25	30	10	20
15	立泳、游泳耐力練習、仰泳ABC任選二項測驗	15	25	30	10	20
16	搖櫓.20米測驗	15	25	30	10	20
17	40米測驗	15	25	30	10	20
18	期末測驗補考	15	25	30	10	20