

100-1 大葉大學 完整版課綱 - 上課進度

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	相見歡; 課程說明	30	30			40
2	運動訓練的安全準備 SEP	30	30			40
3	陸上訓練注意事項 (田徑場) SEP	30	30			40
4	水上訓練注意事項 (游泳池) SEP	30	30			40
5	自由式: 目標 10M P	30	30			40
6	自由式: 目標 20M P	30	30			40
7	自由式: 目標 25M P	30	30			40
8	期中考 (自由式25M) P	30	30			40
9	(重量訓練原理原則I), 校外參訪 CP	30	30			40
10	重量訓練原理原則II CP	30	30			40
11	蛙泳 10M, 自由式30M- P	30	30			40
12	蛙泳 20M, 自由式40M - P	30	30			40
13	蛙泳 30M, 自由式50M - P	30	30			40
14	蛙泳 40M, 自由式50M- P	30	30			40
15	蛙泳 50M, 自由式 50M - P	30	30			40
16	總複習 S CEP	30	30			40
17	期末測驗 S CEP	30	30			40
18	exam	30	30			40

