



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級: 產專休運三

授課老師: 林建均

學分數: 2

課程大綱:

本課程之目的在於培養學生游泳技能與安全知識，並應用於教導、規劃、執行水域各類型休閒活動。

outline:

The purpose of this course is to introduce the basic swimming skills and safety knowledge. The related topics will include instruction/design abilities of recreational activities of waterside.

教學型態:

實習(校內、校外)

成績考核方式:

平時成績:30%

期中考:40%

期末考:40%

其它:%

本科目教學目標:

參考書目:



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.12~9.19	介紹本課程之上課方式 評分標準與教學課程內容	9日正式上課。9~13日加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，13日申辦抵免學分截止日
第2週	9.19~9.26	游泳能力測試 教學分組與編排講解 適應水性教學 游泳呼吸法教學 游泳常見危安狀況講解與排除	9月9日~10月31日碩士學位考試提出申請,17日中秋節(放假)
第3週	9.26~10.03	適應水性教學 游泳呼吸法教學 水中平衡要領教學 游泳常見危安狀況講解與排除	28日孔子誕辰紀念日(教師節)
第4週	10.03~10.10	捷式基本動作教學指導 捷式打水練習與訓練；	9月30日~10月4日新生心理測驗補測
第5週	10.10~10.17	捷式基本動作教學指導 捷式打水與呼吸結合運用 捷式划水練習與訓練	10日國慶日(放假)
第6週	10.17~10.24	捷式基本動作教學指導 捷式打水與呼吸結合運用 捷式划水練習與訓練	15日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練
第7週	10.24~10.31	捷式基本動作教學指導 捷式划水與打水聯合動作練習與訓練	26日碩士班甄試招生(暫定)
第8週	10.31~11.07	捷式基本動作教學指導 捷式划水與打水聯合動作練習與訓練 捷式換氣要領講解與練習	31日校課程委員會
第9週	11.07~11.14	期中考	4~10日期中考試
第10週	11.14~11.21	捷式划水與打水聯合動作練習與訓練 捷式換氣要領講解與練習	11~15體育運動週。11日校園路跑。14日運動大會夜間開幕，15日運動大會活動，16日100週年校慶活動日，照常上班
第11週	11.21~11.28	捷式打水、划水與換氣聯合動作練習與訓練 游泳動作不順與窒礙問題分析	
第12週	11.28~12.05	捷式打水、划水與換氣聯合動作練習與訓練 游泳動作不順與窒礙問題分析	
第13週	12.05~12.12	捷式打水、划水與換氣聯合動作練習與訓練 水上安全自救	
第14週	12.12~12.19	捷式打水、划水與換氣聯合動作練習與訓練 水上安全自救	13日申請停修課程截止日
第15週	12.19~12.26	基礎游泳能力培養(捷式聯合動作訓練) 開放性水域安全知識	
第16週	12.26~1.02	基礎游泳能力培養(捷式聯合動作訓練) 游泳教學要領分享	23日校務會議
第17週	1.02~1.09	基礎游泳能力培養(捷式聯合動作訓練)	1日(日)開國紀念日(放假)



		游泳教學要領分享	
第18週	1.09~1.16	期末考	6~12日期末考試，11~12日學生退宿。12日第1學期課業結束