



《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:

授課老師: 劉錚綺

學分數: 1

課程大綱:

游泳除了是競技比賽的項目之外，更為求生基本技能之一。游泳之姿勢可分為捷泳、蛙泳、仰泳、蝶泳。本課程針對蛙泳教學，依學生之程度分為下列五個部份：（一）無依靠漂浮；（二）蛙泳划手；（三）蛙泳划手＋換氣；（四）划手＋換氣＋踢腳（五）其它泳姿教學；（六）水上救生基本概念與自救技能。期能協助學生在課程中學習水中活動的正確觀念，並養成定期運動的好習慣。

outline:

Swimming is not only a competing game, but also a the basic skill of self-rescue. The style of swimming can be divided into free style, breaststroke, backstroke, and butterfly stroke. The purposes of this course focus on breast- stroke, and divided it into five parts to fit different ability of students' skill levels. They are (1) dead man's float; (2) wedge action; (3) wedge action + change breath; (4) wedge action + change breath + frog kick; (5) other swimming styles; (6) elementary rescues and survival in water training.

教學型態:

課堂教學

成績考核方式:

平時成績:40%

期中考:%

期末考:40%

其它:20% 心得%

本科目教學目標:

1.期末能用任一姿勢一次完成50公尺 2.水上救生基本概念與自救技能

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	2.22~3.01	第1週：課程講解 學期授課說明:成績考核說明	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	3.01~3.08	第2週：體適能 體適能檢測1:體育常識教授	
第3週	3.08~3.15	第3週：體適能 體適能檢測2:體育常識教授	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	3.15~3.22	第4週：游泳教學 整體教學	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	3.22~3.29	第5週：游泳教學 整體教學	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	3.29~4.05	第6週：游泳教學 整體教學	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	4.05~4.12	第7週：游泳教學 整體教學	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	4.12~4.19	第8週：游泳教學 整體教學	30日校課程委員會
第9週	4.19~4.26	第9週：期中考試；	3~9日期中考試
第10週	4.26~5.03	第10週：游泳教學 整體教學	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	5.03~5.10	第11週：游泳教學 整體教學	
第12週	5.10~5.17	第12週：游泳教學 整體教學	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	5.17~5.24	第13週：游泳教學 整體教學	
第14週	5.24~5.31	第14週：游泳教學 整體教學	12日申請停修課程截止日
第15週	5.31~6.07	第15週：游泳教學 整體教學	
第16週	6.07~6.14	第16週：術科測驗 大會考	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	6.14~6.21	第17週：術科測驗 大會考	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	6.21~6.28	第18週：學期考試 補考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿