

游泳初級教學大綱

製表日期: 103 年 03 月 04 日

一、課程大綱

課程資訊				
授課教師	林怡秀			
課程名稱	游泳初級			
學年度	102(二)			
上課地點	游泳池			
課程目標	1.學習游泳動作技能與其相關知識。 2.增加對水上運動之熱愛。 3.培養水上活動的安全概念與技能。 4.培養學生捷泳與蛙泳之基本技術及能力。			
課程要求	請自備泳衣、泳帽、泳鏡與盥洗所需用品。			
評分方式	1. 出席成績: 20% 2. 上課態度: 10% 3. 期中測驗: 25% 4. 期末測驗: 30% 5. 游泳常識與理論: 15% (take- home assignment)			
教師聯絡方式	Email: shulin909@gmail.com Tel: 0953333496			
課程大綱				
週次	日期	主題	單元主題	備註
1	2/18	游泳池環境介紹、上課規則、課程大綱介紹、游泳能力調查	場地教學方式、考試方式、應備用具、輔具介紹	
2	2/25	水性適應	水中行走、相互潑水、水中閉氣、韻律呼吸(含行進間)、兩人一組水中漂浮、蹬牆漂浮	
3	3/4	水性適應	蹬牆漂浮、扶壁換氣、兩人一組行進間換氣、捷泳打腿練習	
4	3/11	捷泳打腿練習	陸上捷泳動作示範、手扶浮板打腿練習	
5	3/18	停課(出國)	運動會時間為 3/22~3/23	鼓勵學生參加運動會趣味競

				賽，參加者學期成績加 2 分
6	3/25	捷泳划臂練習、捷泳手腳聯合動作	陸上、水中划臂練習示範、浮球練習划臂動作	
7	4/1	捷泳換氣動作	打水、划手、換氣配合練習	
8	4/8	複習	捷泳 25 公尺練習	
9	4/15	期中測驗	捷泳 25 公尺	
10	4/22	期中補考與自泳	學生遇生理期或請假	
11	4/29	蛙式介紹	蛙泳陸上踢腿練習、手扶壁蹬夾腿練習、手持浮板蹬夾腿練習、原地蛙泳划水練習、行進間蛙泳划水划臂練習動作、腳夾浮球蛙泳划手練習	
12	5/6	蛙泳手腳協調練習	複習上週、蛙泳划水與換氣、體能輔助器材	
13	5/13	複習	蛙泳複習	動作姿勢矯正
14	5/20	複習	捷泳、蛙泳長泳	動作姿勢矯正
15	5/27	複習	捷泳、蛙泳長泳	動作姿勢矯正
16	6/3	期末測驗(1)	蛙泳 25 公尺測驗	佔期末成績 15%
17	6/10	期末測驗(2)	捷泳 50 公尺測驗	佔期末成績 15%
18	6/17	期末補考與自泳	學生遇生理期或請假	

二、課程要求:

1. 此課程適合尚未學習游泳運動者。課程目標為協助同學學會捷泳與蛙泳，並有能力不間斷完成 50 公尺距離為目標。(已具備良好游泳能力之同學建議修讀進階課程)
2. 上課請著泳裝、泳帽。男生同學請勿穿著海灘褲入池。室外課若遇天候不佳，請著運動服與運動鞋。
3. 請勿遲到、早退，請假請於上課前事先告知。
4. 每堂必點，一學期缺課 3 次以上(不包含病假、事假、公假)則成績為不及格。
5. 學期間參加全校性游泳競賽或相關水上運動者額外加分。
6. 病假提出證明者不扣分、事假一次扣 1 分、遲到或早退一次扣 1 分、缺席者一次扣 10 分。
6. 事假請事先請，病假於事後提出證明，否則以缺席分數計。
7. 請生理假同學仍必須到場上課。

8. 請同學注意上課安全，勿在泳池內奔跑。
9. 維護泳池清潔，請同學於暖身操完畢，淋浴後再下水。
10. 依照學校相關規定使用泳池，請同學務必遵守。

三、成績評分

1. 期中測驗(佔 20%)捷泳成績評定如下:
 - (1)捷泳 25 公尺動作協調-90~100 分
 - (2)捷泳 25 公尺動作不協調-80~89 分
 - (3)換氣動作不協調未能一次游到終點-75~79 分
 - (4)動作不協調、25 公尺距離中間水中站立二次以上-70~74 分
 - (5)未參加考試同學-0 分
2. 期末測驗(捷泳 50 公尺，佔 15%;蛙泳 25 公尺，佔 15%)成績評定如下:
 - (1) 捷泳、蛙泳動作協調-90~100 分
 - (2)捷泳、蛙泳動作不協調-80~89 分
 - (3)捷泳、蛙泳換氣動作不協調，未能一次游到終點-75~79 分
 - (4)捷泳、蛙泳動作不協調、距離中間水中站立二次以上-70~74 分
 - (5)未參加考試同學-0 分

註:其他未盡事宜，於課堂上宣布。課程內容可能因其他原因而微調。