

中國科技大學 學年度第 學期授課大綱

授課教師		課程名稱		所系科				學制	
		游泳		所有科系				四技	
年級	1	班級	所有	學分	2	時數	2 小時	必選修	必修
課程目標		一、瞭解水中有氧在促進健康的重要和瞭解水中有氧的基本要素及動作種類。 二、學會水中有氧對身體的肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度造成的幫助。 三、使學生能夠熟練的做出基本動作及運用各種基本技巧。							
課堂規約		一、上課時間請勿交談及進食，同時請關閉行動電話。 二、實施各項體適能或訓練課程，請穿著體育服裝或泳裝。							
本學期授課期間		民國 年 月 日至 年 月 日止							
教學內容及進度	週次	上課日期	上課章節或內容					場所	
	1		分組選項、課程簡介及規定事項。						
	2		適應水性、韻律呼吸、仰漂及水母漂練習。						
	3		蹬牆漂浮、自由式腳部打水岸上講解操作及池邊打水練習。						
	4		蹬牆漂浮、自由式腳部池中打水複習。						
	5		自由式手部右及左手單臂划手岸上講解操作練習及池中實作。						
	6		自由式手部雙手划手岸上講解操作練習及池中實作。						
	7		腳部打水練習。						
	8		自由式划手與打水綜合練習、換氣練習。						
	9		1. 期中考週。						
	10		自由式划手與打水綜合複習、換氣練習。						
	11		蛙式腳部踢水岸上講解操作練習及水中實作。						
	12		蛙式划手與踢水綜合練習、換氣練習。						
	13		蛙式划手與踢水綜合練習、換氣練習。						
	14		自由式及蛙式綜合練習。						
	15		自由式及蛙式綜合練習。						
	16		規則講解、水上安全救生講解。						
	17		水上安全救生講解。						
18		1. 期末考週。							
教學活動	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭講授 <input checked="" type="checkbox"/> 視聽教學 <input type="checkbox"/> 田野調查 <input checked="" type="checkbox"/> 其他（上課講義之補充） <input checked="" type="checkbox"/> 分組討論 <input type="checkbox"/> 實地參觀 <input checked="" type="checkbox"/> 實務演練 <input checked="" type="checkbox"/> 放投影機 <input type="checkbox"/> 上機實習 (含各項教學活動之說明)								
參考書籍及教材	游泳規則								
數位資源	(網址或超連結等)								
補救教學	教師研究室：樓室，聯絡電話：ext. ，E-mail： @cute.edu.tw (含教師補救教學方式、輔導時間與輔導地點等)								
注意事項									
評量方式	<input checked="" type="checkbox"/> 平時成績 (40 %) <input type="checkbox"/> 平時考試 (%) <input type="checkbox"/> 平時考 (%) <input checked="" type="checkbox"/> 期中考 (30 %) <input type="checkbox"/> 體育服裝 (%) <input type="checkbox"/> 其他 (%) <input checked="" type="checkbox"/> 期末考 (30 %) <input type="checkbox"/> 期末報告 (%) (請填寫百分比)								
備註	請遵守智慧財產權及不得非法影印。(此行一定要列)								

 台北校區

 新竹校區

制定日期： 年 月 日