

朝陽科技大學
101學年度第1學期教學大綱

當期課號	0430	中文科名	游泳
授課教師	張弘一	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
修習別	校訂選修	開課班級	日間部四年制0年級 5班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力。	✓				
終身運動習慣養成能力。	✓				
團隊合作與溝通互動能力。	✓				

本課程培養學生下列知識：

在所有的運動中，[游泳]對人體的幫助最大，除了全身性運動，還有物理治療及紓解壓力的效果。游泳注重換氣，正如同吐納一般對於心肺功能影響很大。游泳還可以改變體質，例如過敏性鼻炎及支氣管性氣喘，均可藉由長期的游泳而減輕症狀及治愈。在水中活動對皮膚、肌肉都具有按摩的功效。

- 1.適應水性
- 2.培養學生在水中求生技能
- 3.培養肢體動作之協調性
- 4.促進身心均衡發展

Swimming is helpful to the human body. Besides, the whole body sport in addition physical therapy and to relax. Swimming emphasized breathing. It is like deep breath to concern a heart-lung function and swimming can improve the physique.

每週授課主題

- 第01週：課程講解（成績計算、注意事項、作業需求）
- 第02週：熱身活動講解、適應水性、基本測驗（錄影）、能力分組
- 第03週：基本動作練習/捷泳打水學習
- 第04週：基本動作練習/捷泳打水學習
- 第05週：基本換氣動作/捷泳打水(含換氣...)
- 第06週：基本換氣動作/捷泳打水(含換氣...)
- 第07週：15公尺練習/捷泳的進階學習
- 第08週：15公尺練習/捷泳的進階學習
- 第09週：期中測驗：25公尺測驗
- 第10週：期中測驗：25公尺測驗
- 第11週：蛙泳蹬腿學習
- 第12週：蛙泳蹬腿學習
- 第13週：蛙泳手部動作學習
- 第14週：蛙泳手部動作學習
- 第15週：蛙泳踢腿、划水進階學習
- 第16週：蛙泳踢腿、划水進階學習
- 第17週：期末測驗：25公尺測驗
- 第18週：期末測驗：25公尺測驗

成績及評量方式

證照、國家考試及競賽關係

- 中華民國游泳協會「C級裁判證」
- 中華民國游泳協會「C級教練證」

主要教材

- 2.游泳入門(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~phy/>

E-Mail：phy@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。