

國立清華大學體育課程綱要

(學年度 第 學期)

課程名稱：游泳初學 - 1

授課教師：李大麟

授課時間：

科號：

聯絡電話：5715131 ~ 34622

E-mail：tllee@mx.nthu.edu.tw

課程說明：

本課程主要為不諳水性或無法持續完成 25 公尺者，提供蛙式、基本仰泳（自救與救生）及仰式等動作技術之學習。課程目標除能輕鬆游完 50 公尺以上距離外，並能培養游泳健身、水中自救與簡易救援之概念和能力，以期領略游泳運動的樂趣，養成規律游泳運動的習慣。

課程進度：

週次	授課內容
	課程說明+前測
	蛙式—蹬夾腿練習+韻律呼吸
	—蹬夾腿：兩人協同練習
	—蹬夾腿與換氣配合
	—划手與換氣配合
	—聯合與轉身動作
	蛙式驗收
	基本仰泳—仰漂換氣、仰臥蛙腿、划手
	—聯合動作、救生帶人
	仰式—踢腿、划手練習
	—簡易聯合與轉身
	自由式—踢腿、划手練習
	—簡易聯合與轉身動作
	基本仰泳或仰式測驗
	補行測驗

評量方式：

- 1.全勤，並完成測驗且學習態度良好者，可得A⁺
- 2.倘遇下列情形，計分為：90分 -（遲到 -1；見習 -2*¹；早退 -3；請假 -4*²；缺課 -7；測驗 -30*³）
*¹：因例假並於第16週上課時除外；*²：代表學校、國家參加活動時除外
*³：蛙式50m（> 1:40s或 100m）；仰姿50m（不計時），各15分
- 3.實際授課1/3次數未下水，不予及格

參考資料：

- 溫宇紅、李文靜（2005）：**游泳技術圖解**。台北縣：諾亞文化出版社。
- 項國寧譯（2007）：**輕鬆有效的魚式游泳**。台北市：聯經出版事業股份有限公司。
- 劉煒（2009）：**游泳**。北京：北京師範大學出版社。

國立清華大學體育課程綱要

(學年度 第 學期)

課程名稱：游泳初學 - 2

授課教師：李大麟

授課時間：星期二

科號：

聯絡電話：5715131 ~34622

E-mail：tllee@mx.nthu.edu.tw

課程目標：

本課程主要為不諳水性或無法持續完成 25 公尺學生，提供捷式（俗稱自由式）及蛙式動作技術的學習。課程目標除能輕鬆地游完 50 公尺距離外，並能培養游泳健身的概念和能力，期能領略游泳運動樂趣，進而養成規律游泳運動的習慣。

課程進度：

週次	授課內容
	課程說明+前測
	捷式—踢腿
	—踢腿與換氣配合
	—划手（屈肘划水、直臂還原）
	—划手與換氣配合
	—聯合動作與轉
	捷式測驗
	蛙式—蹬夾腿
	—蹬夾腿：兩人協同
	—蹬夾腿換氣配合與划手
	—划手與換氣配合
	—聯合動作與轉身
	蛙式測驗
	補行測驗

評量方式：

- 1.全勤，並完成測驗且學習態度良好者，可得A⁺
- 2.倘遇下列情形，計分為：90分 -（遲到 -1；見習 -2*¹；早退 -3；請假 -4*²；缺課 -7；測驗 -30*³）
*¹：因例假並於第16週上課時除外；*²：代表學校、國家參加活動時除外
*³：蛙式、自由式50m（> 1:40s）或 100m（不計時），各15分
- 3.實際授課1/3次數未下水，不予及格

參考資料：

溫宇紅、李文靜（2005）：游泳技術圖解。台北縣：諾亞文化出版社。

項國寧譯（2007）：輕鬆有效的魚式游泳。台北市：聯經出版事業股份有限公司。

劉煒（2009）：游泳。北京：北京師範大學出版社。

國立清華大學體育課程綱要

(學年度 第 1 學期)

課程名稱：游泳進階 - 1

授課教師：李大麟

授課時間：

科號：

聯絡電話：5715131 ~ 34622

E-mail：tllee@mx.nthu.edu.tw

課程說明：

選修本課程建議具備蛙式及自由式連續游完50公尺以上能力，始能愉快學習。課程內容含括蝶式、仰式、蛙式及捷式等競技游泳四式及其轉身動作技術，並就各項泳姿規範與競賽規則輔以說明，以期提昇個人游泳運動與競賽欣賞能力。

課程進度：

週次	授課內容
	課程說明、仰姿韻律呼吸
	仰式--踢腿、划手
	--聯合動作及轉身
	捷式--踢腿、划手（屈臂或直臂）
	--2、4、6 打法聯合及轉身
	測驗：滾轉轉身 5 公尺
	蝶式--踢腿
	--划手
	--聯合動作及轉身
	蛙式--蹬夾腿、划手
	--聯合動作及轉身（長划臂）
	游泳規則、混合式轉身
	混合式測驗
	補行測驗

評量方式：

- 1.全勤，並完成測驗且學習態度良好者，可得A⁺
- 2.倘遇下列情形，計分為：90分-（遲到-1；見習-2*¹；早退-3；請假-4*²；缺課-7；測驗-30*³）
*¹：因例假並於第16週上課時除外；*²：代表學校、國家參加活動時除外
*³：仰式或自由式轉身，10分；混合式200m，20分
- 3.實際授課1/3次數未下水，不予及格

參考資料：

中華民國水上救生協會（2012）。**水域安全與救生**。台北市：作者。
項國寧譯（2007）。**輕鬆有效的魚式游泳**。台北市：聯經出版事業股份有限公司。
溫宇紅、李文靜（2005）。**游泳技術圖解**。台北縣：諾亞文化出版社。

國立清華大學體育課程綱要

(學年度 第 2 學期)

課程名稱：游泳進階 - 2

授課教師：李大麟

授課時間：

科號：

聯絡電話：5715131 ~ 34622

E-mail：tllee@mx.nthu.edu.tw

課程說明：

選修本學期游泳進階，宜具備蛙式連續游完50公尺能力。課程內容包括競技游泳四式（蝶、仰、蛙、自），以及水中徒手救生技能的實際演練。課程目標在提升游泳運動技能與認知領域，並培養水中自救與救生之正確觀念和技術。

課程進度：

週次	授課內容
	課程說明、仰姿換氣
	仰式
	仰式/自由式
	自由式
	蝶式
	蝶式/蛙式
	蛙式
	混合式測驗
	救生四式、仰漂、立泳及潛泳
	救生之入水法及接近法
	救生之防衛法及解脫法
	救生之帶人法及起岸法
	浮具製作及魚雷浮標救生
	救生測驗

評量方式：

- 1.出席勤惰：60分 - (遲到 -1；見習-2；請假 -4；缺課 -7)
- 2.游泳測驗：混合式100M + 徒手救生，各15分
- 3.學習情形：10分

參考資料：

中華民國水上救生協會（2012）。**水域安全與救生**。台北市：作者。
項國寧譯（2007）。**輕鬆有效的魚式游泳**。台北市：聯經出版事業股份有限公司。
溫宇紅、李文靜（2005）。**游泳技術圖解**。台北縣：諾亞文化出版社。

國立清華大學體育課程綱要

(學年度 第 1 學期)

課程名稱：大一體育

科號：

授課教師：李大麟

聯絡電話：5715131 ~ 34622

授課時間：

E-mail：tllee@mx.nthu.edu.tw

課程目標：

大一體育著重於體育概論、健康體能的訓練與運動技能及規則的認知，大一體育課採原班上課方式，期能經由團體運動模式，學習相互合作及發揮團隊之精神，培養學生群育的發展。其課程目標主要為：認識清華體育、增進健康體能、培養水上活動能力、建立選修分組興趣選項課程的興趣和能力。

課程進度：

週次	授課內容
	桌球
	CPR、AED急救訓練
	體適能前測一體前彎、仰臥起坐、立定跳遠
	桌球
	壘球—傳接球、打擊
	壘球—分組比賽
	排球
	體能訓練室
	體適能檢測一男1600m、女800m、運動會進場
	游泳
	游泳
	羽球
	筆試
	體適能後測一體前彎、仰臥起坐、立定跳遠
	補休全校運動會

評量方式：

- 1.出席勤惰：60分 - (遲到 -1；見習-2；請假 -4；缺課 -7)
- 2.體育常識：25分
- 3.學習態度與運動參與：15分

參考資料：

隨課程單元發給簡易規則