

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（一）

科號：PE

授課教師：李大麟

聯絡電話：5715131 ~ 34622

授課時間：

E-mail：tllee@mx.nthu.edu.tw

課程說明：

本課程主要為初學游泳或無法持續完成 25 公尺學生，提供學習簡易捷、蛙泳動作技術的機會。課程目標除能輕鬆完成 50 公尺距離外，並能培養游泳健身之概念和能力，體驗游泳運動樂趣，進而養成規律游泳運動習慣。

課程進度：

授課內容

游泳能力前測

適應水性

韻律呼吸

捷式

測驗

蛙式

水中自救：水母漂、仰漂及立泳

測驗

評量方式：

- 1.情意表現：遲到、缺課、請假及學習態度等
- 2.技能測驗：捷、蛙式各 50m (>1:40 秒) 或 100 m (不計時)、漂浮 2 分鐘

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(二)

科號：PE

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：

本課程主要為初學游泳或無法持續完成 25 公尺學生，提供簡易蛙式、基本仰泳及仰式之學習。課程目標除能輕鬆游成 50 公尺距離外，並得培養游泳健身、水中自救及救援之概念和能力，以期感受水上運動之樂趣，進而提升游泳與救生能力之動機。

課程進度：

授課內容

游泳能力前測

適應水性

韻律呼吸

蛙式

測驗

基本仰泳

仰式

水中自救：水母漂、仰漂及立泳

測驗

評量方式：

1.情意表現：遲到、缺課、請假及學習態度等

2.技能測驗：蛙式 50m (>1:40 秒) 或 100 m、仰姿游泳 50 m、漂浮 2 分鐘

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。

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：游泳進階（一）

科號：PE

授課教師：李大麟

聯絡電話：5715131 ~ 34622

授課時間：

E-mail：tllee@mx.nthu.edu.tw

課程說明：

選修本課程建議具備連續游完 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：

授課內容

游泳水感

仰式

捷式

測驗

蝶式

蛙式

混合式轉身

水中自救

評量方式：

- 1.情意表現：遲到、缺課、請假及學習態度等
- 2.技能測驗：前滾轉身 5 公尺、混合式 200 公尺、漂浮 2 分鐘

參考資料：

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。

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：游泳進階(二)

科號：PE

授課教師：李大麟

聯絡電話：5715131 ~ 34622

授課時間：

E-mail：tllee@mx.nthu.edu.tw

課程說明：

選修本學期游泳進階，宜具備蛙式連續 50M 游泳之能力。課程內容包括競技游泳四式（蝶、仰、蛙、自）及其各式轉身技術，以及水上救生技能的實際演練。課程目標在提升游泳運動能力與認知領域，並培養水中自救與救生的正確觀念和技術。

課程進度：

授課內容

游泳水感

仰式

自由式

蝶式

蛙式

競賽規則說明

測驗

救生四式

入水法及接近法

防衛法及解脫法

帶人法

起岸法、浮具製作

測驗

評量方式：

1.情意表現：遲到、缺課、請假及學習態度等

2.技能測驗：100M 混合式、徒手救生、魚雷浮標帶人 < 1:40 秒

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 學期)

課程名稱：大一體育

科號：PE 111

授課教師：李大麟

聯絡電話：5715131 ~ 34622

授課時間：星期一

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：

授課內容

桌球

急救訓練

桌球

體適能檢測一體前彎、仰臥起坐、立定跳遠

體能訓練室

壘球

體適能檢測：男1600m、女800m及大隊接力選拔

大隊接力與進場練習

游泳—適應水性

羽球

網球

排球

健走（十八尖山）

筆試

評量方式：

- 1.上課精神、態度
- 2.體育常識、分組活動

參考資料：

隨課程單元發給簡易規則