

# 游泳二授課大綱

週次	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六
授課內容	課程介紹與自仰複習	蛙式踢腳	蛙式踢腳與划手	蛙式划手與換氣	蛙式練習	蛙式練習與蝶式踢腳	蛙式練習與蝶式划手	期中考蛙式	蝶式踢腳與划手	蝶式與仰式練習	蝶式與蛙式練習	蝶式與自由式練習	四式練習	轉身練習	出發練習	期末考四式

## 學期評分標準:

- 1.出席與學習態度40% :出席16次32% ,授課學習態度8%
- 2.期中考30%:50公尺蛙式
- 3.期末考30%100公尺混合式

授課老師：李炫諺