

# 美和科技大學



## 運動與休閒管理系

### 課程規範

課程名稱：

游泳運動與指導

中華民國 114 年 9 月制定

## 1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	游泳運動與指導	
	英文	Swimming movement and instruction	
適用學制	二年制專科	必選修	必修
適用部別	進修部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理科	學期/學年	一學期
適用年級/班級	一年級	先修科目或先備能力	無

## 2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層(1)
	休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗(2)
	休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程(3)
	休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施(4)
	休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)

## 3. 課程對應之 UCAN 職能

課程 \ 職能	專業職能 M	專業職能 A
游泳運動與指導	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

## 4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

1. 學習正確的游泳運動方式，培養終生學習運動。
2. 培養正當休閒活動，良好的人際關係，以達成身心健康。
3. 身心均衡發展，養成終身運動習慣。

## 5. 課程描述

### 5.1 課程說明

基本練習（熟悉水性、呼吸練習、漂浮練習、滑行練習）  
自由式-技巧與訓練

1. 腿部動作訓練之一
2. 腿部動作訓練之二
3. 划臂動作練習
4. 完整技術配合訓練

蛙式-技巧與訓練

1. 腿部動作訓練之一
2. 腿部動作訓練之二
3. 划臂動作練習
4. 完整技術配合訓練

### 5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程內容綱要)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	1.課程說明、規則與規定 2.水上活動的認識；基本游泳講解；水上安全標誌認識	M(2)A(5)	2
2	1.基本練習（熟悉水性、水中悶氣、韻律呼吸、水中漂浮、滑行練習） 2.浮板打水	M(2)A(5)	2
3	1.基本練習（熟悉水性、水中悶氣、韻律呼吸、水中漂浮、滑行練習）複習 2.蛙式、自由式基本動作介紹講解 3.腿部動作、划臂動作	M(2)A(5)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
4	1.基本練習（熟悉水性、水中悶氣、韻律呼吸、水中漂浮、滑行練習）複習 2.蛙式及換氣基本動作講解 3.腿部動作、划臂動作	M(2)A(5)	2
5	1.基本練習（熟悉水性、水中悶氣、韻律呼吸、水中漂浮、滑行練習）複習 2.自由式及換氣基本動作講解 3.腿部動作、划臂動作 4.韻律呼吸、漂浮測驗	M(2)A(5)	2
6	自由式-技巧與訓練 1.腿部動作訓練之一 2.腿部動作訓練之二 3.划臂動作練習 4.完整技術配合訓練	M(2)A(5)	2
7	自由式-技巧與訓練 1.腿部動作訓練之一 2.腿部動作訓練之二 3.划臂動作練習 4.完整技術配合訓練	M(2)A(5)	2
8	自由式-技巧與訓練 1.腿部動作訓練之一 2.腿部動作訓練之二 3.划臂動作練習 4.完整技術配合訓練	M(2)A(5)	2
9	期中考		2
10	蛙式-技巧與訓練 1.腿部練習之一 2.腿部練習之二 3.划臂動作練習	M(2)A(5)	2
11	蛙式-技巧與訓練 1.腿部練習之一 2.腿部練習之二 3.划臂動作練習	M(2)A(5)	2
12	蛙式-技巧與訓練 1.腿部練習之一 2.腿部練習之二 3.划臂動作練習 4.完整動作配合練習	M(2)A(5)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
13	蛙式-技巧與訓練 1.腿部練習之一 2.腿部練習之二 3.划臂動作練習 4.完整動作配合練習	M(2)A(5)	2
14	綜合練習 1.自由式-技巧與訓練 2.蛙式-技巧與訓練	M(2)A(5)	2
15	綜合練習 1.自由式-技巧與訓練 2.蛙式-技巧與訓練	M(2)A(5)	2
16	綜合練習 1.自由式-技巧與訓練 2.蛙式-技巧與訓練	M(2)A(5)	2
17	術科測驗		2
18	術科測驗		2

### 5.3 教學活動

(說明教學方式)

- 1.身體活動組成與分析
- 2.說明、示範分組練習
- 3.個別指導
- 4.能力測驗

## 6. 成績評量方式

期中成績百分比：25%

期末成績百分比：25%

平時成績百分比：50%

## 7. 教學輔導

### 7.1 課業輔導/補救教學對象：

- 1.成績未達及格標準之學生：期中之後成績過低的學生，進行課後輔導。
- 2.有特別學習需求學生：因其他特殊學習需求，需要深入的學習內容、或進階(考照)應用有興趣者。

### 7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

1. 課後輔導:由授課老師於課輔時間，額外上課。
2. 補救教學:學生進行課後作業練習，使其能在練習中獲得進步

### **7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式**

- ◆ 輔導時間：授課老師的課輔時間。
- ◆ 輔導老師聯繫方式：
- ◆ 授課教師手機：0972-186360
- ◆ 授課教師：洪乙正
- ◆ 教師 email：gy69910@gmail.com