

# 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 115 年 1 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 Exercises and Instruction	
適用學制	四技	必選修	必修
適用部別	日間部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理系	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	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)
	休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)
	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。(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	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。	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。

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) 認知層面：

理解游泳安全知識（如防溺），水上禮儀及衛生常識，了解游泳對身體健康（心肺、關節、肌肉）的好處與原理，並掌握不同泳姿的動作技術要領與力學原理。

(2)技能層面：

熟練基礎技能，如水中呼吸（換氣）、浮體（水母漂）、漂浮、蹬牆出發。至少兩至四種泳姿（自由式、仰式、蛙式、蝶式）的正確技術動作，以提升水上生存與自救能力。

(3)情意/態度層面：

克服對水的恐懼，建立水中自信心，培養持之以恆的運動態度與良好的體育精神，並在團體訓練中培養互助、溝通與合作的能力。

(4)體適能層面：

提高心肺耐力、肌肉力量、柔韌性與協調性，透過規律訓練達到健康減重、改善體態與體能狀況。

## 5. 課程描述

### 5.1 課程說明

(1)基礎水性與安全：熟悉水性、水中漫步、韻律呼吸（吐吸氣搭配）、水母漂、仰漂自救技術。

(2)泳姿技術指導：

- ◆自由式（捷泳）：身體流線型、打水、划手與換氣配合。
- ◆蛙式：手部划水、腿部蹬夾、呼吸節奏、身體流線型漂浮。
- ◆仰式/蝶式：視課程程度循序漸進教授。

(3)技術訓練與修正：教師分析動作姿勢，針對個人或團體缺點進行修正（如：手臂伸展位置、踢水穩定性）。

(4)體能訓練：提升心肺功能，包含連續長距離游泳、間歇訓練（如：短距離高強度快泳）。

## 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)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	一、本課程之介紹及授課規定。 二、進行術科測驗，韻律呼吸、自由式 25 公尺	M(1)A(2)	2
2	學科:基本救生（一）岸上救生；手援、腳援、物援。（二）涉水救生：手援、腳援、人鏈。	M(1)A(3)	2
3	一、學科:基本救生（一）岸上救生；手援、腳援、物援。（二）涉水救生：手援、腳援、人鏈。 二、水中自救及救人（一）水中韻律呼吸（水中跳躍韻律呼吸）（二）水母漂（三）仰漂抽筋自解（四）浮具製作(衣服、褲子、魚雷浮漂、拋繩槍其他浮具)（五）車落水逃生及救援	M(1)A(2)	2
4	術科 一、實作水中自救及救人（一）水中韻律呼吸(水中跳躍)（二）水母漂、仰漂 二、游泳技能教學（一）適應水性：水中行走、潑水、韻律呼吸、悶氣（二）漂浮及水中站立等（三）悶氣打水	M(1)A(3)	2
5	術科 一、實作水中自救及救人（一）水中韻律	M(1)A(2)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
	呼吸(水中跳躍) (二)水母漂、仰漂 二、游泳技能教學 (一)適應水性：水中行走、潑水、韻律呼吸、悶氣 (二)漂浮及水中站立等 (三)悶氣打水加上蛙式換氣、加上側邊換氣		
6	術科 一、實作水中自救及救人 (一)仰漂抽筋自解 (二)浮具製作及使用(衣服、長褲、其他設備等) 二、游泳技能教學 (一)悶氣打水加上蛙式換氣、加上側邊換氣 (二)自由式划手動作	M(1)A(2)	2
7	術科 一、實作水中自救及救人 (一)仰漂抽筋自解 (二)浮具製作及使用(衣服、長褲、其他設備等) 二、游泳技能教學 (一)悶氣打水加上蛙式換氣、加上側邊換氣 (二)自由式划手動作	M(1)A(2)	2
8	複習： 一、實作水中自救及救人 (一)水中韻律呼吸及水中跳躍 (二)水母漂、仰漂 二、游泳技能教學 (一)悶氣打水加上蛙式換氣、加上側邊換氣 (二)自由式划手動作	M(1)A(2)	2
9	期中測驗術科 一、實作水中自救及救人 (一)水中韻律呼吸及水中跳躍 (二)水母漂、仰漂 二、游泳技能教學 (一)悶氣打水加上側邊換氣 15 公尺(換氣 3 次亦上) (二)悶氣划手動作 15 公尺	M(1)A(2)	2
10	學科課程： 一、自製浮具及拋繩設備 (一)如何製作浮具： (二)如何製作拋繩設備 二、自由式換氣動作 (一)換氣影帶觀賞 (二)換氣動作說明	M(1)A(2)	2
11	術科課程： 一、自製浮具及拋繩設備 (一)如何製作	M(1)A(2)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
	浮具：(二)如何製作拋繩設備 二、自由式換氣動作(一)站立原地換氣動作練習(二)走動換氣動作練習(三)打水換氣動作練習		
12	術科課程： 一、自製浮具及拋繩設備(一)如何製作浮具：(二)如何製作拋繩設備 二、自由式換氣動作(一)站立原地換氣動作練習(二)走動換氣動作練習(三)打水換氣動作練習	M(1)A(2)	2
13	術科課程： 一、浮板抬頭打水 二、自由式換氣動作(一)站立原地換氣動作練習(單手推水、雙手推手)(二)走動換氣動作練習(單手推水、雙手推手)(三)打水換氣動作練習(單手推水、雙手推手)	M(1)A(2)	2
14	術科課程： 一、浮板抬頭打水 二、自由式換氣動作(一)站立原地換氣動作練習(單手推水、雙手推手)(二)走動換氣動作練習(單手推水、雙手推手)(三)打水換氣動作練習(單手推水、雙手推手)(四)自由式聯合動作15公尺(換氣3次以上)	M(1)A(2)	2
15	術科課程： 一、各組操作自製浮具 二、浮板抬頭打水 三、自由式換氣動作(一)站立原地換氣動作練習(單手推水、雙手推手)(二)走動換氣動作練習(單手推水、雙手推手)(三)打水換氣動作練習(單手推水、雙手推手)(四)自由式聯合動作15公尺(換氣3次以上)	M(1)A(2)	2
16	術科課程： 一、各組操作自製拋繩設備 二、浮板抬頭打水 三、自由式換氣動作(一)站立原地換氣	M(1)A(2)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
	動作練習(單手推水、雙手推手) (二)走動換氣動作練習(單手推水、 雙手推手)(三)打水換氣動作練習 (單手推水、雙手推手)(四)自由式 聯合動作 15 公尺(換氣 3 次以上)		
17	術科課程： 一、各組操作自製拋繩設備 二、浮板抬頭打水 三、自由式換氣動作 (一)站立原地換氣 動作練習(單手推水、雙手推手) (二)走動換氣動作練習(單手推水、 雙手推手)(三)打水換氣動作練習 (單手推水、雙手推手)(四)自由式 聯合動作 15 公尺(換氣 3 次以上)	M(1)A(2)	2
18	期末測驗 一、體驗著衣游泳 15 公尺(未戴泳鏡)、 並進行潛水 3 公尺、爬上 SUP 板。 二、自由式聯合動作 25 公尺(換氣 3 次以 上)	M(1)A(1)	2

### 5.3 教學活動

5.3.1 課堂講授:泳技動作講解分析(游泳池)

5.3.2 課堂討論:小組心得分享與延伸學習(教室)

## 6. 成績評量方式

6.1 期末評量 40%

6.2 課程出席率&討論參與度 60%

## 7. 教學輔導

### 7.1 課業輔導/補救教學對象：

- (1) 學習預警學生：期中考不及格、學習成效落後、學習意願低落者。
- (2) 特殊學生：身心障礙學生，例如學習遲緩。或平時因各種因素導致

上課學習有困難之學生。

(3) 轉系科學生或復學生。

## 7.2 課業輔導/補救教學之實施

- (1) 個別化指導：透過面談或線上諮詢，協助學生釐清學習盲點與研究方向。
- (2) 分小組合作學習：學習有分小組，透過同儕討論與案例練習，增進對質性研究流程的理解。
- (3) 彈性時間安排：除了 office hours 外，彈性安排輔導時間，以兼顧學生的工作與學習需求。
- (4) 進度檢核：透過作業回饋、隨堂討論或階段性評量，持續追蹤學生的學習成效。

## 7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- ◆ 輔導時間：除了 office hours 外，彈性安排輔導時間。
- ◆ 輔導老師聯繫方式：
  - (1) 授課教師：黃偉凡
  - (2) 校內分機：08-7799821 轉 8145
  - (3) 授課教師 email：[x00012188@meiho.edu.tw](mailto:x00012188@meiho.edu.tw)
  - (4) 教師研究室：國際及兩岸交流處