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 10 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 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。

	就業途徑	職能
專業職能	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

職能 / 課程	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. 基本技能目標

(1)水性與安全入水

(2)呼吸與漂浮控制

(3)式泳姿基本動作

2.體能與健康目標

(1)提升心肺耐力與肌肉協調性。

(2)強化全身肌群與柔軟度。

(3)養成規律運動與健康生活的態度。

3.安全與自救目標

(1)了解水中安全常識與危險辨識。

(2)學會基本的自救與救生技巧（如踩水、漂浮、呼救）。

(3)熟悉泳池與開放水域安全守則。

5. 課程描述

(1)自救能力：水母漂、大字飄、仰漂、韻律呼吸

(2)打水動作：抬頭打水前進 25 公尺、換氣打水前進 25 公尺

(3)划手動作:單臂划手、雙臂划手、

(4)無換氣手腳聯合:前進 5 公尺、前進 10 公尺、

(5)換氣自由式：前進 15 公尺、前進 20 公尺、前進 25 公尺

5.1 課程說明

(1)暖身運動

(2)克服怕水心理，建立水中安全感

(3)學會自由式的基本動作：呼吸、踢水、划手

(4)建立正確的動作協調與節奏感

(5)持續游完 25 公尺自由式

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：

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	自救能力-水母漂、大字飄、韻律呼吸	M(2)A(5)	2
2	自救能力-水母漂、韻律呼吸、建立浮力	M(2)A(5)	2
3	自救能力-仰漂、韻律呼吸	M(2)A(5)	2
4	自由式打水動作-抬頭打水前進	M(2)A(5)	2
5	自由式打水動作-抬頭打水前進	M(2)A(5)	2
6	自由式打水動作-閉氣打水前進	M(2)A(5)	2
7	自由式打水動作-換氣打水前進	M(2)A(5)	2
8	自由式打水動作-換氣打水前進	M(2)A(5)	2
9	划手動作-單臂划手	M(2)A(5)	2
10	划手動作-單臂划手	M(2)A(5)	2
11	划手動作-雙臂划手	M(2)A(5)	2
12	划手動作-雙臂划手	M(2)A(5)	2
13	無換氣手腳聯合-前進 5-15 公尺	M(2)A(5)	2
14	無換氣手腳聯合-前進 5-15 公尺	M(2)A(5)	2
15	換氣自由式-前進 5-15 公尺	M(2)A(5)	2
16	換氣自由式-前進 15-20 公尺	M(2)A(5)	2
17	換氣自由式-前進 20-25 公尺	M(2)A(5)	2
18	換氣自由式-前進 20-25 公尺	M(2)A(5)	2

5.3 教學活動

(1)示範 、分解動作練習

(2)個別指導，修正錯誤動作

(3)循序漸進，確保安全與學習效果

6. 成績評量方式

1. 上課出席率 25%

2. 期中考試 25%

3. 25 公尺自由式 50%

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

(1)恐懼下水、曾有溺水經驗而抗拒學習的學生

(2)練習次數不足以致無法掌握學習技能的學生

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：office hour、課後

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- 輔導時間：office hour、課後
- 輔導老師聯繫方式：

(1). **授課教師分機：**8896

(2). **授課教師：**吳狄

(3). **教師研究室：**SB501

(4). **教師 email：x00012609@meiho.edu.tw**