

# 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 I

中華民國 114 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 I		
	英文	Swimming 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 I	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(1)A(2)	2
2	自救能力-水母漂、韻律呼吸、建立浮力	M(1)A(2)	2
3	自救能力-仰漂、韻律呼吸	M(1)A(2)	2
4	自由式打水動作-抬頭打水前進	M(1)A(2)	2
5	自由式打水動作-抬頭打水前進	M(1)A(2)	2
6	自由式打水動作-閉氣打水前進	M(1)A(2)	2
7	自由式打水動作-換氣打水前進	M(1)A(2)	2
8	自由式打水動作-換氣打水前進	M(1)A(2)	2
9	划手動作-單臂划手	M(1)A(2)	2
10	划手動作-單臂划手	M(1)A(2)	2
11	划手動作-雙臂划手	M(1)A(2)	2
12	划手動作-雙臂划手	M(1)A(2)	2
13	無換氣手腳聯合-前進 5-15 公尺	M(1)A(2)	2
14	無換氣手腳聯合-前進 5-15 公尺	M(1)A(2)	2
15	換氣自由式-前進 5-15 公尺	M(1)A(2)	2
16	換氣自由式-前進 15-20 公尺	M(1)A(2)	2
17	換氣自由式-前進 20-25 公尺	M(1)A(2)	2
18	換氣自由式-前進 20-25 公尺	M(1)A(2)	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 60%
2. 25 公尺自由式 40%

## 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). 授課教師手機：092267503
  - (2). 授課教師：陳昱如
  - (3). 教師研究室：SB501
  - (4). 教師 email：x00012511@meiho.edu.tw