

國立中正大學課程大綱

114 學年 二學期

課程名稱(中文)	游泳(二)
先修科目或先備能力	須先具備連續捷式 100 公尺與連續蛙式 100 公尺或已通過本系游泳選修
課程概述	<p>一、增進認知與樂趣：透過學習技術挑戰，激發學習動機，建立終身運動習慣。</p> <p>二、強化基本與進階技術：精進捷泳與蛙泳動作效能，學習蝶泳與仰泳技術，並建立良好的水中動作控制。</p> <p>三、提升動作熟練度與體能：透過長距離持續游與間歇訓練，強化肌肉記憶與心肺耐力，達成設定的體能目標。</p> <p>四、促進互動與合作：在分組練習中，培養隊友間的默契、互助精神與遵守水道規範的素養。</p>
學習目標	<p>一、培養學生了解水域安全、簡易自救方法及衛生知識。</p> <p>二、熟練適應水性的動作過程及要領。</p> <p>三、培養游泳運動興趣及欣賞能力</p> <p>四、學習蝶式與仰式動作技能與其相關知識並實際操作。</p>
教科書	<p>本校圖書館視聽教材：游泳入門-成人篇</p> <p>本校圖書館視聽教材：體育教學媒體系列 游泳</p> <p style="color: red;">(請尊重智慧財產權，不得非法影印教師指定之教科書籍)</p>

教學要點概述

教材編選	<input type="checkbox"/> 自編教材 <input type="checkbox"/> 教科書作者提供
教學方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講解 <input checked="" type="checkbox"/> 動作示範 <input checked="" type="checkbox"/> 器材輔助教學
評量方法	<input checked="" type="checkbox"/> 上課點名 30% <input checked="" type="checkbox"/> 期中考 20% <input checked="" type="checkbox"/> 期末考 40% <input checked="" type="checkbox"/> 其它 10%
教學資源	<input type="checkbox"/> 課程網站 <input type="checkbox"/> 教材電子檔供下載 <input type="checkbox"/> 實習網站
教學相關配合事項	<p>1、此課程適合已具備捷泳與蛙泳能力者。</p> <p>2、請自備泳衣(褲)(勿著海灘褲)、泳帽、泳鏡與盥洗所需用品。</p> <p>3、若因天氣因素將視情況調整上課時間與地點，校外泳池門票需自行負擔。</p> <p>4、其他未盡事宜，於課堂上宣布。</p>

課程進度

第一週：課程介紹與授課須知
第二週：熟悉水感 (複習捷式、蛙式)
第三週：複習捷式、蛙式複習
第四週：蝶式腿部動作練習 1

第五週：蝶式腿部動作練習 2
第六週：蝶式手部動作練習 1
第七週：蝶式手部動作練習 2(換氣技巧)
第八週：蝶式聯合動作練習
第九週：期中考 (蝶式 25 公尺)
第十週：仰式腿部動作練習 1(呼吸/換氣技巧)
第十一週：仰式腿部動作練習 2
第十二週：仰式手部動作練習
第十三週：仰式聯合動作練習
第十四週：蝶式轉身介紹
第十五週：仰式轉身介紹
第十六週：期末考 (100 公尺連續完成，蝶式 50 公尺+仰式 50 公尺，含轉身)
第十七週：補考 1
第十八週：補考 2

核心能力

課程學習目標 核心能力	培養學生了解水域安全、簡易自救方法及衛生知識	熟練適應水性的動作過程及要領	培養游泳運動興趣及欣賞能力	學習捷式與蛙式動作技能與其相關知識並實際操作
1. 具備運動選手、運動教練和運動指導員之專業技能		V		V
2. 具備運動教練科學與運動指導管理之專業知識			V	V
3. 擁有體育教學與運動指導、訓練之能力	V	V	V	V
4. 以既有的專長運動能力為根基，具備專長運動之舉辦競賽活動能力			V	
5. 培養學生自我潛能，開發與不同領域人員協調統整之能力		V	V	
6. 具備良好的國際觀、品德與終身自我學習成長之能力	V		V	

