

國立中正大學課程大綱

115 學年 第一學期

課程名稱(中文)	游泳(一)
先修科目或先備能力	
課程概述	增進對游泳運動的認知與樂趣 強化游泳運動基本技術 促進人際互動及合作精神。
學習目標	一、培養學生了解水域安全、簡易自救方法及衛生知識。 二、熟練適應水性的動作過程及要領。 三、培養游泳運動興趣及欣賞能力 四、學習捷式式與蛙式動作技能與其相關知識並實際操作。
教科書	本校圖書館視聽教材： 游泳入門-成人篇 本校圖書館視聽教材：體育教學媒體系列 游泳 (請尊重智慧財產權，不得非法影印教師指定之教科書籍)

教學要點概述	
教材編選	☐ 自編教材 ☐ 教科書作者提供
教學方法	■講解■動作示範■器材輔助教學
評量方法	■上課點名 30%■期中考 20% ■期 末 考 40%■其它 10%
教學資源	☐ 課程網站 ☐ 教材電子檔供下載 ☐ 實習網站
教學相關配合事項	1、此課程適合尚未學習游泳運動者。 2、請自備泳衣(褲)(勿著海灘褲)、泳帽、泳鏡與盥洗所需用品。 3、若因天氣因素將調整上課時間與地點，移至校外室內泳池(需自行負擔門票費用)。 4、其他未盡事宜，於課堂上宣布。
課程進度	
9/10 第一週：課程介紹與授課須知	
9/17 二週：水中適應、能力分組、水中漂浮、水感練習	
9/24 第三週：捷式腿部動作練習	
10/1 第四週：捷式腿部動作練習	
10/8 第五週：捷式手部動作練習 #(捷式持浮板打腿 100 公尺)	
10/15 第六週：捷式換氣動作練習 1	

10/22 第七週：捷式換氣動作練習 2
10/29 第八週：捷式聯合動作練習#(捷式連續游 100 公尺)
11/5 第九週：期中考
11/12 第十週：蛙式腿部動作練習
11/19 第十一週：蛙式手部動作練習#(捷式持浮板打腿 200 公尺)
11/26 第十二週：蛙式換氣動作練習/蛙式聯合動作練習 1
12/3 第十三週：蛙式聯合動作練習 2
12/10 第十四週： 期末考 捷式、蛙式轉身介紹 (200 公尺連續完成，捷式 100 公尺+蛙式 100 公尺)
12/17 第十五週： 期末考 捷式+蛙式 200 公尺練習 (200 公尺連續完成，捷式 100 公尺+蛙式 100 公尺)
12/24 第十六週：期末考/補考
12/31 第十七週：期末考/補考
1/8 第十八週：期末考補考

核心能力

課程學習目標	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
核心能力				
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	