



學 系：客家戲學系

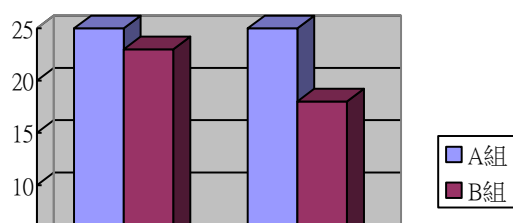
課 程 名 稱：初階游泳教學

教授課目教師：黃偉揚

TA 姓名：劉姿吟

完成成果書時間：2016.01.11

劉姿吟 製表



目 錄

➤ 教學發展計畫

➤ 課程教學大綱

課程精神與理念

具體教學目標

➤ 具體執行方式

課程名稱、授課時間、上課地點、授課對象、修課學生人數

課程執行方式

➤ 學生學習成效

➤ 相關花絮

教學發展計畫

在文明社會中，人們營養攝取越來越高，生活壓力和休閒時間減少，相形之下規律運動對於健康促進更加重要。

1. 有充足的體力來適應日常工作或生活。體適能較好腦部獲取氧的能力較佳，工作持久性和注意力也會較佳。
2. 促進健康和發育。游泳加強心肺耐力，比較不會生病。身體活動能力較強，對於身心的成長或發展都有正面的幫助。
3. 有助於各方面的均衡發展。身體、心理、情緒、智力、精神、社交等狀況彼此相互影響，不能忽略運動的重要性。
4. 提供歡樂活潑的生活方式。從游泳中享受歡樂、有生機的生活方式，進而提升體適能。
5. 養成良好的健康生活方式和習慣。對於飲食、生活作習、注意環境衛生和壓力處理行為習慣，能有良好的認知、經驗和態度，對於養成良好的生活方式有重要的影響。

課程教學大綱

課程簡介	
課程理念 與 教學規劃	<p>一、課程理念</p> <p>水中體適能 (Physical Fitness)，可視為身體適應生活與環境（例如；溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。游泳較好的人熟悉水性，對於體力活動或水上活動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或產生力不從心的感覺。依據教育部推動「校園 210 活力晨光體適能推廣計畫」，鼓勵學生每天至少運動 30 分鐘，達成一週運動 210 分鐘的好習慣。本課程配合每週游泳教學，讓授課學生獲得游泳實務的技能，並促進日後養成規律運動的好習慣。</p> <p>二、教學規劃</p> <p>本課程旨在培養大學生對於游泳的認知與技能。每次教學分為兩階段，第一節課為技術篇，第二節課為實務篇。第一節課游泳技術的教學，並加上水上知識相關的議題（如水上安全、運動傷害、心肺適能、疾病預防等）。第二節課游泳實務練習。</p>
具體教學 目標	<p>一、能力目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 養成規律運動習慣，保持良好心肺適能。 2. 瞭解有助發展游泳技術的活動，並積極參與運動。 3. 評估游泳活動的益處並參與活動以提升個人身體素質。 <p>二、行為目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能記錄每次上課技術成長的狀況。 2. 能依據個人興趣及生活作息，安排運動時間、每次運動的強度、運動後心跳達到 130 次左右之有氧運動。 3. 能說出不同游泳技術所使用的肌肉群。

具體執行方式

課程名稱	初階游泳教學	授課時間	每週五下午 1:00-3:00
上課地點	文山特殊學校	授課對象	大一至大四選修課
修課學生人數	25 人		
課程執行方式			
週次	教學進度及內容		
第 1 週	選課, 場地認識及游泳分組教學(上課地點在木柵校區, 室內教學)		
第 2 週	1. 場地認識及游泳分組教學 2. 水中救生教學(上課地點在木柵校區, 室內教學)		
第 3 週	A 組: 自由式練習及動作修正 B 組: 韻律呼吸及漂浮練習		
第 4 週	A 組: 自由式練習及動作修正、換氣練習 B 組: 漂浮練習及扶岸打水		
第 5 週	A 組: 自由式練習及換氣練習 B 組: 打水 3 公尺及學習水中站立		
第 6 週	A 組: 自由式 25 公尺 B 組: 持浮板打水 25 公尺及換氣		
第 7 週	A 組: 自由式 25 公尺 B 組: 持浮板划手打水 25 公尺		
第 8 週	A 組: 自由式 50 公尺 B 組: 未持浮板、划手打水 10 公尺		
第 9 週	A 組: 自由式 50 公尺 B 組: 未持浮板、划手打水 10 公尺		
第 10 週	A 組: 蛙式手部及蛙腳練習 B 組: 自由式換氣練習		

第 11 週	A 組:蛙式手部及蛙腳練習加換氣 B 組:自由式 10 公尺練習加換氣 3 次
第 12 週	A 組:蛙式 10 公尺 B 組:自由式 10-15 公尺練習
第 13 週	A 組:蛙式 25 公尺 B 組:自由式 25 公尺
第 14 週	A 組:蛙式及自由式混合練習共 50 公尺 B 組:自由式 25 公尺
第 15 週	A 組:自主練習 B 組:自由式 25 公尺(動作修正)
第 16 週	A 組:自主練習 B 組:自由式 25 公尺(動作修正)
第 17 週	期末測驗 A 組:比賽:動作正確性 B 組:動作進步程度
第 18 週	期末測驗 A 組:比賽:動作正確性 B 組:動作進步程度

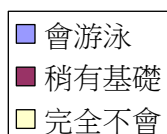
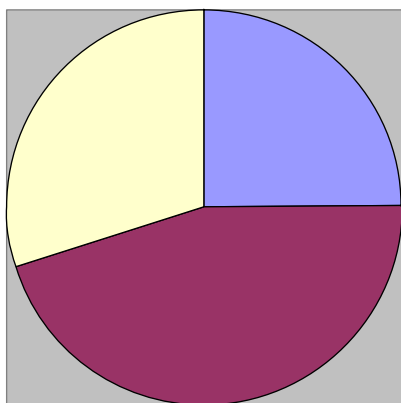
學生學習之評量方式

平時成績：40% 含出席、學習態度

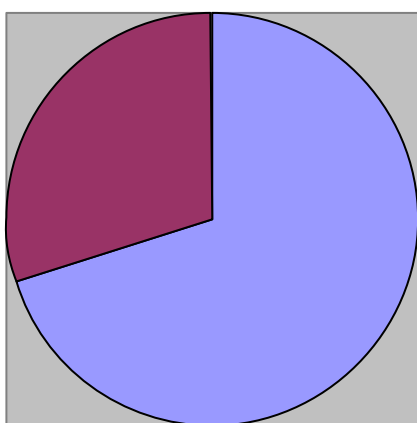
期中評量：30% 游泳操作成績

期末評量：30%游泳操作成績

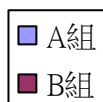
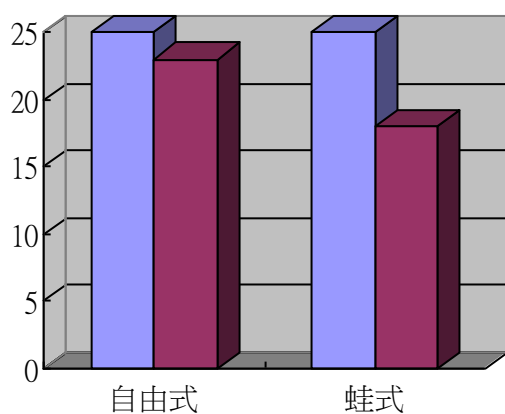
學生學習成效



課程剛開始前，
調查了班上同學游泳程度，
再進行分組。



A 組：會游泳&稍有基礎
B 組：完全不會



在學期結束前，多數同學有大幅的進步，A 組同學已經能掌握蛙式及自由式；B 組同學已從完全不會到會了自由式，還有些同學已經學會蛙式了。

相關花絮

	
蛙式	自由式
	
未持浮板、划手打水	扶牆漂浮打水



下水前暖身運動



跳水預備姿勢



手持浮板、水中打水



跳水