

澳門理工學院  
健康科學及體育高等學校  
體育教育學士學位課程

學科單元大綱

學科單元	專修運動 – 游泳			班別編號	POSW321
先修要求	---				
授課語言	中文			學 分	8
理論課課時	32 課時	實踐課課時	88 課時	總 課 時	120 課時

### 學 科 單 元 概 論

國內外游泳運動理論、技術、教學、訓練、科研、規則和裁判法等方面最新發展情況。

### 學 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 瞭解游泳運動的主要理論，認識游泳流體力學之理論應用，掌握主要的游泳技術，實踐於游泳教學、訓練理論和方法。
2. 認識游泳運動科學的研究方法及步驟
3. 理解下列範疇之各相關概念 – 游泳的意義  
游泳技術變遷、競技游泳、游泳教學、游泳教學順序/組織、流體力學原理/應用、游泳姿勢、教學文件、游泳競賽組織/裁判法、水上救護、心肺復甦術。游泳訓練理論/方法、年齡組的訓練、游泳運動員選材、游泳運動醫務監管、大眾游泳、游泳場館設施/管理。
4. 熟悉引用相關之理論/概念。

### 教 學 內 容

1. 理論課 (32 課時)
  - 1.1 諸論  
(理解：游泳的起源與發展、游泳運動的分類、游泳的意義、游泳的安全衛生常識)
  - 1.2 流體力學原理在游泳中的應用  
(理解：水的自然特性與人體的飄浮能力、游泳時的阻力、游泳推進力、游泳技術的合理性)
  - 1.3 競技游泳技術

(理解：爬泳、仰泳、蛙泳、蝶泳、出發、轉身、終點觸壁)

#### 1.4 游泳教學理論與方法

(理解：游泳教學的特點與過程、教學原則在游泳教學中的運用、游泳技術動作教學方法、游泳教學的順序、游泳教學的組織、各種游泳姿勢的教學與常見錯誤及其糾正方法、游泳教學文件的制定、游泳課的考核與教師教學工作評定)

#### 1.5 游泳競賽的組織與裁判法

(理解：游泳競賽的組織、游泳競賽裁判法)

#### 1.6 實用游泳與水救護

(理解：實用游泳基本技術、水上救生、急救及心肺復甦術、自我救護)

### 2. 技術課 (60 課時)

#### 2.1 游泳技術教學

(教授：游泳學的基礎知識，基本理論，掌握自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳、出發、轉身教學方法及救護方法)

#### 2.2 游泳實習：自由泳、仰泳、出發、轉身、技術分析、教學實踐

(教授：游泳技術動作教學方法、游泳教學的順序、各種游泳姿勢的教學與常見錯誤及其糾正方法)

#### 2.3 裁判實習

(掌握：游泳比賽的規則和裁判法)

#### 2.4 考核

(掌握：達到比賽的水平、教學和訓練、正確示範、組織比賽、作為澳門公開比賽裁判的水平)

### **實踐一 (14 課時)**

### 3. 游泳教學實踐 (7 課時)

#### 3.1 教學實習

#### 3.2 游泳教學課的組織形式：全體同學游泳教學

(掌握：游泳教學及教學課的組織形式)

### **實踐二 (14 課時)**

### 4. 兒童游泳教學特點 (7 課時)

#### 4.1 教學的制定、編寫

#### 4.2 教學觀摩

#### 4.3 教學的特點

(掌握：游泳教學特點及教學的制定、編寫)

## 教學方法

課堂教學、短片播放、技術分析、分組討論

## 考勤要求

按《澳門理工學院學士學位課程教務規章》規定執行。

## 評分標準

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

	項目	說明	百分比
1.	平時成績	課堂參與、個人/分組作業、期中測驗	40%
2.	期末考試	筆試	60%

總百分比： 100%

## 教材

課本

全國體育院校教材委員會審定，2005，游泳運動，人民體育出版社

## 參考材料

參考書

游泳論，啟英文化公司

魚式游泳，泰瑞·羅克林

主要期刊

游泳季刊

廣州體育學院