

澳門理工大學
健康科學及體育學院
體育教育學士學位課程
學科單元大綱

2022/2023 學年 第 1-2 學期

學科單元	游泳			班別編號	PSWM121-131, 133
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	4
理論課課時	18 課時	實踐課課時	42 課時	總 課 時	60 課時
教師姓名	韋全		電 郵	T0116@mpu.edu.mo	
辦 公 室	總部，體育館，P102 室		電 話	8599 6828	

學 科 單 元 概 論

體育分為陸上及水上兩大類別，游泳是屬於水上類別，而游泳是其它水上體育項目的基礎，所以體育課程中游泳學科單元乃重要一環，令課程更全面，更具完整性，缺少不可。游泳科主要講授游泳運動的基本理論，技術及教學方法，比賽組織與裁判法。通過教學實踐，使學員掌握游泳教學和指導課餘的游泳訓練方法。同時提高他們組織游泳競賽活動和從事裁判工作的能力。

學 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 簡述游泳的主要理論和技術分析；
2. 全面領會四種泳式(自由泳、蛙泳、仰泳及蝶泳)技術；
3. 全面領會四種泳式(自由泳、蛙泳、仰泳及蝶泳)出發及轉身技術；
4. 認識游泳比賽組織過程；
5. 領悟從事游泳比賽裁判工作的能力；
6. 領會游泳教學的知識，對於教學上遇到的問題，可以作出理性分析，(並能引用相關之理論/概念)。

教學內容

1. 導論 (2 課時)

- 1.1 游泳的概述
- 1.2 游泳運動的簡介
- 1.3 游泳的意義
- 1.4 游泳發展的概況

(理解；牢記所學，能在不同的情況下，作出合理安排，應用知識、概念、原理分析問題，作出有根據的判斷，解決問題)

2. 自由泳技術教學安排 (8 課時)

- 2.1 身體姿勢技術
- 2.2 臂部動作及兩臂配合技術
- 2.3 呼吸技術
- 2.4 臂腿部動作配合技術
- 2.5 全式配合技術

(掌握；能在不同的情況下，應用技術知識、實踐、練習，領略身體各部份對游泳動作的技術配合)

3. 蛙泳技術教學安排 (8 課時)

- 3.1 身體姿勢技術
- 3.2 臂部動作技術
- 3.3 呼吸技術
- 3.4 臂腿部動作配合技術
- 3.5 全式配合技術

(掌握；能在不同的情況下，應用技術知識、實踐、練習，領略身體各部份對游泳動作的技術配合)

4. 仰泳技術教學安排 (8 課時)

- 4.1 身體姿勢技術
- 4.2 臂部動作及兩臂配合技術
- 4.3 呼吸技術
- 4.4 臂腿部動作配合技術
- 4.5 全式配合技術

(掌握；能在不同的情況下，應用技術知識、實踐、練習，領略身體各部份對游泳動作的技術配合)

5. 蝶泳技術教學安排 (8 課時)

- 5.1 身體姿勢技術
- 5.2 臂部動作技術
- 5.3 呼吸技術
- 5.4 臂腿部動作配合技術

5.5 全式配合技術

(掌握；能在不同的情況下，應用技術知識、實踐、練習，領略身體各部份對游泳動作的技術配合)

6. 出發、轉身技術教學安排 (10 課時)

6.1 各種泳姿的出發技術:出發預備姿勢、騰空和入水及滑行和開始游泳動作。

6.2 各種泳姿的轉身技術

(掌握；能在不同的情況下，應用技術知識、實踐、練習，領略身體各部份對游泳出發及轉身動作的技術配合)

7. 比賽組織及裁判工作(2 課時)

7.1 比賽組織工作:賽前設立籌備委員會，專門負責策劃安排競賽的一切事項。聯系場地新聞公佈、報名、編排、制定賽程表等，緊密配合促使整個競賽順利進行。

7.2 裁判工作:1.組織結構:一個完整的競賽，裁判工作十分重要，是競賽的主要保證，因此裁判必須具有高專業水平。一般可設總裁判、上訴委員會、發令組、終點裁判組、計時組、檢察組、檢錄組、場地組、總務組、成績紀錄、獎品組及接待組等。

2.裁判方法:根據國際最新裁判規則進行講解。

(理解；牢記所學，能在不同的情況下，作出合理安排，使比賽能按照國際規定順利完成)

8. 理論課 (14 課時)

8.1 四種泳式教學方法

8.2 四種泳式出發及轉身教學方法

8.3 游泳教學訓練計劃

8.4 教學原則的運用及一個游泳教師具備的條件

(理解；牢記所學，能系統性以知識、概念、原理、技術配合於教學上)

9. 教學方法

課堂教學

短片播放

技術教學

考 勤 要 求

按《澳門理工大學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.	作業	教學文件	10%
2.	技評	50 米蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳	40%
3.	技術考查	200 米游泳考試	25%
4.	筆試	理論考試	25%

總百分比：100%

若學生期末考試分數為 35 分以下，即使其總分達 50 分或以上，學生必須參加補考。

教 材

學習輔助器材 (浮板)

課本

＜游泳運動＞(2001) 體育院校通用教材 (人民體育出版社)

參 考 材 料

參考書

游泳技術叢書(2001)-爬泳技術與練習(人民體育出版社)

游泳技術叢書(2001)-蛙泳技術與練習(人民體育出版社)

游泳技術叢書(2001)-仰泳技術與練習(人民體育出版社)

游泳技術叢書(2001)-蝶泳技術與練習(人民體育出版社)

短片播放

世界游泳錦標賽

網站: youtube.com/游泳教學

澳門理工大學
健康科學及體育學院
體育教育學士學位課程
學科單元大綱

2022/2023 學年 第 1 學期

學科單元	游泳			班別編號	PSWM121-132
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	4
理論課課時	18 課時	實踐課課時	42 課時	總 課 時	60 課時
教師姓名	梁智聰		電 郵	ccleung@mpu.edu.mo	
辦 公 室	澳門理工大學體育館，P302 室		電 話	85996675	

學 科 單 元 概 論

游泳運動包括競技游泳、實用游泳、大眾游泳，也是一種與人類生存、生產及生活緊密聯繫的。游泳作為眾多水上活動中的核心技能，所以在體育教育中起著重要的地位。因此，本學科單元在於教授學生游泳運動的基本理論，技術及教學方法，比賽組織與裁判法。通過教學實踐，使學員掌握游泳教學和指導課餘的游泳訓練方法。同時提高他們組織游泳競賽活動和從事裁判工作的能力。

學 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 簡述游泳的主要理論和技術分析；
2. 全面領會四種泳式(自由泳、蛙泳、仰泳及蝶泳)技術；
3. 全面領會四種泳式(自由泳、蛙泳、仰泳及蝶泳)出發及轉身技術；
4. 認識游泳比賽組織過程；
5. 領悟從事游泳比賽裁判工作的能力；
6. 領會游泳教學的知識，對於教學上遇到的問題，可以作出理性分析，(並能引用相關之理論/概念)。

教學內容

1. 導論 (2 課時)

- 1.1 游泳的概述
- 1.2 游泳運動的簡介
- 1.3 游泳的意義
- 1.4 游泳發展的概況

(理解；牢記所學，能在不同的情況下，作出合理安排，應用知識、概念、原理分析問題，作出有根據的判斷，解決問題)

2. 自由泳技術教學安排 (8 課時)

- 2.1 身體姿勢技術
- 2.2 臂部動作及兩臂配合技術
- 2.3 呼吸技術
- 2.4 臂腿部動作配合技術
- 2.5 全式配合技術

(掌握；能在不同的情況下，應用技術知識、實踐、練習，領略身體各部份對游泳動作的技術配合)

3. 蛙泳技術教學安排 (8 課時)

- 3.1 身體姿勢技術
- 3.2 臂部動作技術
- 3.3 呼吸技術
- 3.4 臂腿部動作配合技術
- 3.5 全式配合技術

(掌握；能在不同的情況下，應用技術知識、實踐、練習，領略身體各部份對游泳動作的技術配合)

4. 仰泳技術教學安排 (8 課時)

- 4.1 身體姿勢技術
- 4.2 臂部動作及兩臂配合技術
- 4.3 呼吸技術
- 4.4 臂腿部動作配合技術
- 4.5 全式配合技術

(掌握；能在不同的情況下，應用技術知識、實踐、練習，領略身體各部份對游泳動作的技術配合)

5. 蝶泳技術教學安排 (8 課時)

- 5.1 身體姿勢技術
- 5.2 臂部動作技術
- 5.3 呼吸技術
- 5.4 臂腿部動作配合技術
- 5.5 全式配合技術

(掌握；能在不同的情況下，應用技術知識、實踐、練習，領略身體各部份對游泳動作的技術配合)

6. 出發、轉身技術教學安排 (10 課時)

6.1 各種泳姿的出發技術:出發預備姿勢、騰空和入水及滑行和開始游泳動作。

6.2 各種泳姿的轉身技術

(掌握；能在不同的情況下，應用技術知識、實踐、練習，領略身體各部份對游泳出發及轉身動作的技術配合)

7. 比賽組織及裁判工作(2 課時)

7.1 比賽組織工作:賽前設立籌備委員會，專門負責策劃安排競賽的一切事項。聯系場地新聞公佈、報名、編排、制定賽程表等，緊密配合促使整個競賽順利進行。

7.2 裁判工作:1.組織結構:一個完整的競賽，裁判工作十分重要，是競賽的主要保證，因此裁判必須具有高專業水平。一般可設總裁判、上訴委員會、發令組、終點裁判組、計時組、檢察組、檢錄組、場地組、總務組、成績紀錄、獎品組及接待組等。

2.裁判方法:根據國際最新裁判規則進行講解。

(理解；牢記所學，能在不同的情況下，作出合理安排，使比賽能按照國際規定順利完成)

8. 理論課 (14 課時)

8.1 四種泳式教學方法

8.2 四種泳式出發及轉身教學方法

8.3 游泳教學訓練計劃

8.4 教學原則的運用

(理解；牢記所學，能系統性以知識、概念、原理、技術配合於教學上)

9. 教學方法

課堂教學

短片播放

技術教學

考 勤 要 求

按《澳門理工大學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.	作業	教學文件	10%
2.	技評	50 米蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳	40%
3.	技術考查	200 米游泳考試	25%
4.	筆試	理論考試	25%

總百分比：100%

若學生期末考試分數為 35 分以下，即使其總分達 50 分或以上，學生必須參加補考。

教 材

學習輔助器材 (浮板)

課本

〈游泳運動〉(2001) 體育院校通用教材 (人民體育出版社)

參 考 材 料

參考書

游泳競賽組織與裁判方法(2015 年)，人民體育出版社

游泳運動(2019 年)，人民體育出版社

中國青少年游泳訓練教學(2018 年)，人民體育出版社

游泳運動教程(2016 年)，北京體育大學出版社

短片播放

世界短池游泳錦標賽

世界游泳錦標賽

奧運會游泳項目

世界杯短池游泳錦標賽

世界杯游泳錦標賽

國際游泳聯盟 ISL 職業游泳聯賽

網站:

youtube.com/游泳教學

goswim.tv