



健康科學及體育學院
體育教育學士學位課程
學科單元/科目大綱

學年	202 5 /202 6	學期	1
學科單元/科目編號	PSWM1104		
學科單元/科目名稱	游泳		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	2	面授學時	30
教師姓名	韋全	電郵	t0116@mpu.edu.mo
辦公室	體育館 P102 室	辦公室電話	85996828

學科單元/科目概述

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科目乃重要一環，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。

學科單元/科目預期學習成效

完成本學科單元/科目，學生將能達到以下預期學習成效：

M1.	掌握游泳的基本專業知識
M2.	根據游泳理論、技術和理解制定教學計劃
M3.	應用游泳知識、分析和解決游泳實踐中的相關問題

有關預期學習成效促使學生取得以下課程預期學習成效：

課程預期學習成效	M1	M2	M3
P1. 知識和理解：對體育運動理論知識的認識與理解	✓		✓
P2. 知識和理解：解決體育運動中問題的能力和運動管理技巧	✓		✓
P3. 技能和特質：掌握多種項目的運動技能		✓	✓



P4. 技能和特質：具備策劃、組織、領導和評估體育項目的能力		✓	✓
P5. 技能和特質：具備服務於體育組織的能力和素質		✓	✓
P6. 技能和特質：具備初步的體育科研能力	✓		✓
P7. 技能和特質：展現體育精神、鼓勵年輕一代對生活有積極的能態度	✓		✓
P8. 技能和特質：踐行健康生活方式並推己及人	✓	✓	✓
P9. 技能和特質：具備有效的口頭和書面溝通能力			✓

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
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 1.5 游泳對身體健康和素質的影響 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
2-3	自由泳技術教學安排 (4 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	4
4-5	蛙泳技術教學安排 (4 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
6-7	仰泳技術教學安排 (4 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	4



8-9	蝶泳技術教學安排 (4 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	4
10	出發、轉身技術教學安排 (2 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	2
11	理論課: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	2
12-14	理論課 (6 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	6
15	考試(2 課時)	2

教與學活動

修讀本學科單元/科目，學生將透過以下教與學活動取得預期學習成效：

教與學活動	M1	M2	M3
T1. 理論教學	✓	✓	✓
T2. 課堂作業		✓	✓
T3. 技術測評		✓	✓



考勤要求

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，未能達至要求者，本學科單元/科目成績將被評為不合格（“F”）。

考評標準

修讀本學科單元/科目，學生需完成以下考評活動：

考評活動	佔比 (%)	所評核之 預期學習成效
A1. 理論考核(閉卷筆試)	50%	M1 M2 M3
A2. 課堂作業 內容:有關游泳理論、技術及比賽組織的課題給同學小組分析、描述並提交 要求:分析每個課題 參考資料來自教科書,學術性網站 評分細則:對各課題的分析和理解程度,表達是否正確	20%	M1 M2 M3
A3. 技術測評 內容:50 米泳式測評 要求:任選一種泳式游 50 米 評分細則:技術的表現 划臂、腿和呼吸動作的配合效果 力量的發揮	30%	M1 M2 M3

有關考評標準按大學的學生考評與評分準則指引進行（詳見 www.mpu.edu.mo/teaching_learning/zh/assessment_strategy.php）。學生成績合格表示其達到本學科單元/科目的預期學習成效，因而取得相應學分。

評分準則

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。



書單

< 游泳運動 > (2001) 體育院校通用教材 (人民體育出版社)

參考文獻

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)

學生反饋

學期結束時，學生將被邀請以問卷方式對學科單元/科目及有關教學安排作出反饋。你的寶貴意見有助教師優化學科單元/科目的內容及教授方式。教師及課程主任將對所有反饋予以考量，並在年度課程檢討時正式回應採取之行動方案。

學術誠信

澳門理工大學要求學生從事研究及學術活動時必須恪守學術誠信。違反學術誠信的形式包括但不限於抄襲、串通舞弊、捏造或篡改、作業重覆使用及考試作弊，均被視作嚴重的學術違規行為，或會引致紀律處分。學生應閱讀學生手冊所載之相關規章及指引，有關學生手冊已於入學時派發，電子檔載於 www.mpu.edu.mo/student_handbook/。