

[回上一頁](#)

國立金門大學

教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：
2026/01/26

| | | | |
|---|--------------------|--------------|------------------|
| 科目名稱：休閒與游泳實務理論 (Practical theories of recreation and swimming) | 開課班級 ：日大學 通識 | 學 分 ： 2.0 | 授課時 數： 2.0 |
| 授課教師：呂謙 | 必選修： 必修 | | |

1. 教學目標

1. 鍛鍊健全身心，促進健全發展。 2. 瞭解運動方法，提升運動水準。 3. 培養運動道德，建立團體精神。 4. 學習游泳技能。

2. 教學綱要

培養游泳技術與運動興趣，五育均衡養成，增進體育知識，建立運動習慣，配合各項運動教學與體能活動達成體育的目標。

3. 教科書

書名：魚式教學
1 出版日期：年月
作者：Terry Laughlin 出版社：聯經 版本：

無參考書資料。

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

5. 教學進度表

| 週次 | 日期 | 內容 | 備註 |
|----|-----------------------|------------|----|
| 1 | 2026/02/22—2026/02/28 | 課程說明 | |
| 2 | 2026/03/01—2026/03/07 | 羽球正反手拍技術教學 | |
| 3 | 2026/03/08—2026/03/14 | 羽球發球技術教學 | |
| 4 | 2026/03/15—2026/03/21 | 羽球技術教學 | |
| 5 | 2026/03/22—2026/03/28 | 羽球技術教學 | |

| | | | |
|----|-----------------------|-------------------|--|
| 6 | 2026/03/29—2026/04/04 | 籃球傳球技術教學 | |
| 7 | 2026/04/05—2026/04/11 | 期中術科考試 | |
| 8 | 2026/04/12—2026/04/18 | 期中術科補考 | |
| 9 | 2026/04/19—2026/04/25 | 籃球技術教學 | |
| 10 | 2026/04/26—2026/05/02 | 籃球技術教學 | |
| 11 | 2026/05/03—2026/05/09 | 換氣與游泳技術教學 | |
| 12 | 2026/05/10—2026/05/16 | 漂浮與游泳技術教學 | |
| 13 | 2026/05/17—2026/05/23 | 蛙式綜合技術教學 | |
| 14 | 2026/05/24—2026/05/30 | 自由式綜合技術教學 期末考試 | |
| 15 | 2026/05/31—2026/06/06 | 仰式綜合技術教學 期末考試 | |
| 16 | 2026/06/07—2026/06/13 | 期末補考 | |
| 17 | 2026/06/14—2026/06/20 | 自主學習 | |
| 18 | 2026/06/21—2026/06/27 | 自主學習 | |

6. 成績評定及課堂要求

採18週課程參與分數總和方式，每週連續100分鐘上課，休閒課程給分如下：

- (一) 5分參與分數：全程參與課程以及活動獲得5分，但課程期間離開上課場所沒有報備，再次點名不在場則改為1分。
- (二) 3分參與成績：上課鐘響15分鐘（含）之後全程參與課程以及活動獲得3分，但課程期間離開上課場所沒有報備，再次點名不在場則改為1分。
- (三) 1分參與成績：上課鐘響60分鐘（含）之後全程參與課程以及活動獲得1分，但課程期間離開上課場所沒有報備，再次點名不在場則改為0分。
- (四) 游泳課程在岸上觀摩得2分，課程中離開上課場地之安全自行負責，全程參與游泳課程與活動得6分，遲到早退以0分計算，女性可請2次生理假各得5分。
- (五) 0分：全程無法參與課程與活動，該週以0分計算。
- (六) 未依規定穿著適合課程活動之服裝鞋襪等，扣當週參與成績1分。
- (七) 期中與期末考試：參與期中考與期末考試基本得5分，考試加分方式在課程公布，期中考與期末考（均含補考）15分鐘內未至考試場地，以0分計算。
- (八) 加分（志工服務）：先行至任課教師處登記，協助商借與歸還器材、整理場地相關設施等可額外獲得1分。
- (九) 請假：公假參與校內外活動、法定傳染病隔離或是喪假均不扣分，一樣給予5分。無法在上課現場參與之事假、病假等請假均0分，如有其他事故或開刀等嚴重情況請告訴任課教師另行處理。

課堂要求包括：

- (一) 游泳課程有其危險性，請報告父母並自行依需要增加投保意外保險。
- (二) 請注意場地濕滑與各項設施的危險性，游泳課程請遵守救生員之指示，諸如勿在溼滑泳池內奔跑，勿跳水或嘻笑玩鬧推擠等危

險動作，籃球網球排球與羽球等具有衝擊與撞擊之活動，請注意本身並不要危害他人之安全。(三)請假在當次上課或隔週上課結束前提出申請，逾期不予追認處理。(四)學期成績不及格不提供任何補救措施，請自行斟酌選課，無法正常參與本課程之同學請勿選擇本課程。

請同學注意點名曠課與扣考規定，均依照學校規定執行。通識教育中心呂謙之課程包括體育、休閒與游泳實務理論、網球與游泳實務理論等，新型冠狀病毒肺炎(NCP)疫情影響，學生修課方式具體因應方案：(一)體育館上課方式，擴大學生活動空間，更改至戶外籃球場或排球場以及網球場等開放空間上課。(二)游泳課程如果疫情尚未結束，則繼續在籃球場或排球場以及網球場等開放空間上課。(三)符合政府規定之法定傳染病，學生需請假或隔離則不扣分。(四)如果因為疫情相關事件影響無法到課，透過本校數位教學平臺，每100分鐘繳交1篇報告之方式代替。(五)理論方面則實際課程講授與示範，實務方面則因應學生之狀況擴大活動範圍，無需相關投影設備等其他器材。

8. 永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉

9. 大學社會責任(USR)關聯性：高