

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：2026/01/21

科目名稱：游泳 (Swimming) 開課班級：運休二 學分：2.0 授課時數：2.0
授課教師：黃仲凌 必選修：選修

1. 教學目標

培養學生游泳安全知識 培養學生游泳安全指導能力 培養學生游泳能力 培養學生自救救生能力

2. 教學綱要

水域運動為當前國家政策積極推廣之運動項目，金門地區四面環海以及內陸有湖泊，相當適宜進行水域運動教學。水域運動具有異於一般陸上運動之之屬性與內涵，本課程將傳授水上活動之安全知能以及游泳基礎知識與操作能力，以期能養成正確的水上活動安全知識與技能，進而成為水上活動指導種子人才

3. 教科書

書名：海洋體育教學影片系列一

1 出版日期：年 月

作者：國立教育資料館 出版社：國立教育資料館 版本：

書名：海洋體育教學影片系列二

2 出版日期：年 月

作者：國立教育資料館 出版社：國立教育資料館 版本：

書名：EZ學玩水

3 出版日期：年 月

作者：林貴福等 出版社：台灣體育運動管理學會 版本：

4. 參考書

1 書名：救溺五步、防溺十招 出版日期：年 月

作者：教育部 出版社： 版本：

※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	課程介紹	課程內容簡介、課程規範、評量方式、注意事項
2	2026/03/01—2026/03/07	水上活動介紹1	認識水上活動、游泳、獨木舟、風浪板、帆船
3	2026/03/08—2026/03/14	水上活動介紹2	水上救生、衝浪、潛水、浮潛、滑水
4	2026/03/15—2026/03/21	水上活動安全與指導介紹	
5	2026/03/22—2026/03/28	游泳池經營管理1	
6	2026/03/29—2026/04/04	游泳池經營管理2	
7	2026/04/05—2026/04/11	游泳教學及安全指導	水性適應、漂浮、游泳四式及救生四式介紹等
8	2026/04/12—2026/04/18	游泳教學及安全指導	游泳教學及安全指導1
9	2026/04/19—2026/04/25	期中考	
10	2026/04/26—2026/05/02	游泳教學及安全指導	游泳教學及安全指導2
11	2026/05/03—2026/05/09	游泳教學及安全指導	游泳教學及安全指導3
12	2026/05/10—2026/05/16	游泳教學及安全指導	游泳教學及安全指導4
13	2026/05/17—2026/05/23	游泳教學及安全指導	游泳教學及安全指導5
14	2026/05/24—2026/05/30	游泳教學及安全指導	游泳教學及安全指導6
15	2026/05/31—2026/06/06	游泳教學及安全指導	游泳教學及安全指導7

16	2026/06/07—2026/06/13	游泳教學及安全指導	游泳能力檢測
17	2026/06/14—2026/06/20	游泳教學及安全指導	救生能力檢測
18	2026/06/21—2026/06/27	期末考	學科測驗
6. 成績評定及課堂要求			
認知：學科測驗30% 技能：術科測驗30% 情意：出席狀況、活動參與、作業準備等40% 準備個人游泳及防寒裝備 校外教學準備事宜			
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：中			