

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D01001
課程中文名稱	游泳(A)
課程英文名稱	Swimming
學分數	1.0
必選修	選修
開課班級	高年級體育選修
任課教師	陳新福
上課教室(時間)	週一第 3 節() 週一第 4 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	救生員證
輔導考照 2	游泳教練證
課程概述	培養游泳運動風氣，提供正確觀念與動作姿勢，避免運動傷害發生，進而增進個人泳技及水上自救能力並成為個人最佳之終身運動。
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 -----</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過游泳運動的正確學習，了解水中安全的知識、態度與技能並提升個人體適能，--，1 建構健康生活 2.透過游泳運動技巧的提升，養成規律的終身運動習慣，--，2 永續健康照護 3.透過游泳運動舒緩身心壓力，培養快樂生活建立良好人際關係，--，3 休閒技能養成 4.從游泳運動競賽中培養運動家精神，以利發展健全的人格特質，--，4 尊重生命價值 5.經由游泳運動習慣中培養營造健康社區，養成與他人互動和發展友誼的能力，--，5 真誠關懷社會 6.經由欣賞游泳競賽，了解競賽規則培養與對藝術與美的欣賞能力，--，6 運動藝術欣賞 7.經由游泳運動競賽中，訓練個人的抗壓性與自制自律能力，進而培養勝不驕敗不餒的運動精神，--，7 優質情緒管理 8.透過游泳運動培養團隊紀律強化團隊合作精神，--，8 強化團體意識
中文課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1.課程介紹與說明,資料製作 2.每次上課，均將前一堂學習的動作，做適度的複習

	<p>3.水中安全教育：水母漂、韻律呼吸、仰漂、立泳（踩水）、救生器材認識與運用</p> <p>4.依學生學習狀況及反應，穿插水中安全教育及自救課程</p> <p>5.游泳四式分解教學，組合教學</p> <p>6.如學生已學過或程度較佳者，可依其能力適度調整進度</p> <p>6.水中救生與自救方法認識</p> <p>英文大綱</p>																																																																																							
英/日文課程大綱																																																																																								
課程進度表	<table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>教學單元</th> <th>內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一</td> <td>認識游泳</td> <td>本學期須注意事項規定、課程及進度介紹、評分標準</td> </tr> <tr> <td>二</td> <td>適應水性</td> <td>1.主動式潛水</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.換氣（韻律呼吸）</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>3.動靜態平衡或放鬆（漂浮、前、後、側滾翻）</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>4.任何動作都可回復到直立體態（水中站立）</td> </tr> <tr> <td>三</td> <td>泳式動作—捷泳</td> <td>適應水性項目+腿部動作</td> </tr> <tr> <td>四</td> <td>泳式動作—捷泳</td> <td>1.複習前面課程</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.新學「手部動作」</td> </tr> <tr> <td>五</td> <td>泳式動作—捷泳</td> <td>1.複習前面課程</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.複習「手部動作」</td> </tr> <tr> <td>六</td> <td>泳式動作—捷泳</td> <td>1.複習前面課程</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.新學「手、腳配合動作」</td> </tr> <tr> <td>七</td> <td>泳式動作—捷泳</td> <td>1.複習前面課程</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.新學「手、頭配合動作」</td> </tr> <tr> <td>八</td> <td>期中考</td> <td>適應水性項目</td> </tr> <tr> <td>九</td> <td>期中考</td> <td>學校學科考試</td> </tr> <tr> <td>十</td> <td>泳式動作—捷泳</td> <td>1.複習前面課程</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.手、頭配合動作+換氣</td> </tr> <tr> <td>十一</td> <td>整合練習</td> <td>全部動作整合演練</td> </tr> <tr> <td>十二</td> <td>泳式動作—仰泳</td> <td>1.複習前面課程---捷泳</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.如何從側翻滾學仰漂</td> </tr> <tr> <td>十三</td> <td>泳式動作—仰泳</td> <td>1.複習前面課程---捷泳</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.腿部動作</td> </tr> <tr> <td>十四</td> <td>泳式動作—仰泳</td> <td>1.複習前面課程---捷泳</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.手部動作</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>3.換氣動作</td> </tr> <tr> <td>十五</td> <td>泳式動作—仰泳</td> <td>1.複習前面課程---捷泳</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.手腳配合+換氣</td> </tr> </tbody> </table>	週次	教學單元	內容	一	認識游泳	本學期須注意事項規定、課程及進度介紹、評分標準	二	適應水性	1.主動式潛水			2.換氣（韻律呼吸）			3.動靜態平衡或放鬆（漂浮、前、後、側滾翻）			4.任何動作都可回復到直立體態（水中站立）	三	泳式動作—捷泳	適應水性項目+腿部動作	四	泳式動作—捷泳	1.複習前面課程			2.新學「手部動作」	五	泳式動作—捷泳	1.複習前面課程			2.複習「手部動作」	六	泳式動作—捷泳	1.複習前面課程			2.新學「手、腳配合動作」	七	泳式動作—捷泳	1.複習前面課程			2.新學「手、頭配合動作」	八	期中考	適應水性項目	九	期中考	學校學科考試	十	泳式動作—捷泳	1.複習前面課程			2.手、頭配合動作+換氣	十一	整合練習	全部動作整合演練	十二	泳式動作—仰泳	1.複習前面課程---捷泳			2.如何從側翻滾學仰漂	十三	泳式動作—仰泳	1.複習前面課程---捷泳			2.腿部動作	十四	泳式動作—仰泳	1.複習前面課程---捷泳			2.手部動作			3.換氣動作	十五	泳式動作—仰泳	1.複習前面課程---捷泳			2.手腳配合+換氣
週次	教學單元	內容																																																																																						
一	認識游泳	本學期須注意事項規定、課程及進度介紹、評分標準																																																																																						
二	適應水性	1.主動式潛水																																																																																						
		2.換氣（韻律呼吸）																																																																																						
		3.動靜態平衡或放鬆（漂浮、前、後、側滾翻）																																																																																						
		4.任何動作都可回復到直立體態（水中站立）																																																																																						
三	泳式動作—捷泳	適應水性項目+腿部動作																																																																																						
四	泳式動作—捷泳	1.複習前面課程																																																																																						
		2.新學「手部動作」																																																																																						
五	泳式動作—捷泳	1.複習前面課程																																																																																						
		2.複習「手部動作」																																																																																						
六	泳式動作—捷泳	1.複習前面課程																																																																																						
		2.新學「手、腳配合動作」																																																																																						
七	泳式動作—捷泳	1.複習前面課程																																																																																						
		2.新學「手、頭配合動作」																																																																																						
八	期中考	適應水性項目																																																																																						
九	期中考	學校學科考試																																																																																						
十	泳式動作—捷泳	1.複習前面課程																																																																																						
		2.手、頭配合動作+換氣																																																																																						
十一	整合練習	全部動作整合演練																																																																																						
十二	泳式動作—仰泳	1.複習前面課程---捷泳																																																																																						
		2.如何從側翻滾學仰漂																																																																																						
十三	泳式動作—仰泳	1.複習前面課程---捷泳																																																																																						
		2.腿部動作																																																																																						
十四	泳式動作—仰泳	1.複習前面課程---捷泳																																																																																						
		2.手部動作																																																																																						
		3.換氣動作																																																																																						
十五	泳式動作—仰泳	1.複習前面課程---捷泳																																																																																						
		2.手腳配合+換氣																																																																																						

	十六 期末考 捷泳 十七 期末考 仰泳 十八 期末考 學校學科考試
教學方式與評量方法	※課程學習目標，教學方式，評量方式 ----- 透過游泳運動的正確學習，了解水中安全的知識、態度與技能並提升個人體適能，課堂講授，筆試 透過游泳運動技巧的提升，養成規律的終身運動習慣，實作演練，實作 透過游泳運動舒緩身心壓力，培養快樂生活建立良好人際關係，實作演練，實作 從游泳運動競賽中培養運動家精神，以利發展健全的人格特質，實作演練，實作 經由游泳運動習慣中培養營造健康社區，養成與他人互動和發展友誼的能力，實作演練，實作 經由欣賞游泳競賽，了解競賽規則培養與對藝術與美的欣賞能力，實作演練，實作 經由游泳運動競賽中，訓練個人的抗壓性與自制自律能力，進而培養勝不驕敗不餒的運動精神，實作演練，實作 透過游泳運動培養團隊紀律強化團隊合作精神，實作演練，實作
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	