

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D01003
課程中文名稱	游泳(C)
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	谷淑華
上課教室(時間)	週二第 3 節() 週二第 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> <p>-----</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>
中文課程大綱	<p>1.課程介紹與說明,資料製作</p> <p>2.每次上課，均將前一堂學習的動作，做適度的複習</p>

	<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	<p>課程介紹與說明,資料製作</p> <p>2.每次上課，均將前一堂學習的動作，做適度的複習</p> <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>成績計算權重:</p> <p>期末筆試 20%</p> <p>平時出席率成績 20%(總缺席含請假節數超過 12 節者本項成績零分計算)</p> <p>期中術科考 30%</p> <p>期末術科考 30%</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>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，實作演練課堂講授，筆試實作實作</p> <p>透過游泳運動技巧的提升，養成規律的終身運動習慣，課堂講授，筆試</p> <p>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，日常表現</p> <p>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，日常表現</p> <p>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，日常表現</p> <p>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，實作演練課堂講授，日常表現筆試</p> <p>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</p>

	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	1.有特殊疾病者(心臟病、皮膚病、癲癇症)不可選修游泳. 2.需自備交通工具,泳具. 3.校外課程須負擔相關費用,請參照選課說明.(上課地點:悠游館) 4.身體若於上課期間有任何已知狀況或疾病,請務必告知任課教師.