

## 南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D03603
課程中文名稱	體育生活(四)：游泳(C)
課程英文名稱	Physical Education(IV)：Swimming
學分數	1.0
必選修	管制必修
開課班級	四高齡服務二甲 四技網通二甲四技微電二甲四技資管二甲四技資管二乙四技資管二丙四技會資二甲四技會資二乙四技日語二甲四技日語二乙
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	
輔導考照 2	
課程概述	四技二年級體育生活課程實施興趣選項 體育教育中心依學校場地 學生選課興趣項目決定開課項目
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"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>
中文課程大綱	以每一個開課單項敘述為主

英/日文課程大綱	
課程進度表	
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，--，--</p> <p>透過游泳運動技巧的提升，養成規律的終身運動習慣，--，--</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，--，--</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，--，--</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，--，--</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，--，--</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，進而培養勝不驕敗不餒的運動精神，--，--</p> <p>透過游泳運動培養團隊紀律強化團隊合作精神，--，--</p>
指定用書	
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	