

南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

| | |
|----------------|---|
| 課程代碼 | 04D01002 |
| 課程中文名稱 | 游泳(B) |
| 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) | 週一第 8 節() 週一第 9 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 | <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: 期末筆試 20% 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) 期中術科考 30% 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> |

| | |
|------|--|
| | <p>敗不餒的運動精神，實作演練，實作</p> <p>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</p> |
| 指定用書 | <p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p> |
| 參考書籍 | |
| 教學軟體 | |
| 課程規範 | <ol style="list-style-type: none"> 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. |