南臺科技大學 107 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	※編號 , 中文課程學習目標 , 英文課程學習目標 , 對應系指標 ---------- 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，以利發展建全的人格特質 , -- , 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	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

	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 4.依學生學習狀況及反應，穿插水中安全教育及自救課程 5.游泳四式分解教學，組合教學 6.如學生已學過或程度較佳者，可依其能力適度調整進度 6.水中救生與自救方法認識 英文大綱
英/日文課程大綱	
課程進度表	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 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 4.依學生學習狀況及反應，穿插水中安全教育及自救課程 5.游泳四式分解教學，組合教學 6.如學生已學過或程度較佳者，可依其能力適度調整進度 6.水中救生與自救方法認識 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%
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 ， 實作演練課堂講授 ， 筆試實作實作 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 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 從游泳運動競賽中培養運動家精神，以利發展建全的人格特質 ， 實作演練 ， 日常表現 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 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 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	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.