

# 南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03507
課程中文名稱	體育生活(三)：游泳(G)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Swimming
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	四技電資二甲 四技控晶二甲四技控晶二乙四技休閒二甲四技休閒二乙四技多樂二甲四技多樂二乙四技餐旅二甲四技餐旅二乙
任課教師	蔡心嚴
上課教室(時間)	週四第 8 節() 週四第 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	
輔導考照 2	
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	<p>注意事項：</p> <p>第一節課在三連堂前集合</p> <p>1.有特殊疾病者(心臟病、皮膚病、癲癇症)不可選修游泳。</p> <p>2.需自備交通工具,泳具。</p> <p>3.課外課程須負擔相關費用。</p> <p>4.身體若有任何已知狀況或疾病,請務必告知任課教師</p>
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>

	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 7.水中救生與自救方法認識																																													
英/日文課程大綱																																														
課程進度表	<table><tr><th>週次</th><th>教學單元</th><th>內 容</th></tr><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 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）</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 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 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 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 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 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 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 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 2.手部動作 3.換氣動作</td></tr></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
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																																												

	<p>十五 泳式動作—仰泳 1.複習前面課程---捷泳 2.手腳配合+換氣</p> <p>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</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，課堂講授，筆試</p> <p>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</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，實作</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，實作</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，實作</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，實作</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，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	