

# 南臺科技大學 107 學年度第 2 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> <p>-----</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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.課程介紹與說明，資料製作</li> <li>2.每次上課，均將前一堂學習的動作，做適度的複習</li> </ol>

	<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>
英/日文課程大綱	<p>1. Course introduction and explanation, data production</p> <p>2. A moderate review of previous learning session before a new session.</p> <p>3. Water safety education: jellyfish drift, rhythm breathing, back drift, standing swimming (treading water), life-saving equipment awareness and application</p> <p>4. Interspersed with water safety education and self-help courses according to students' learning conditions and reactions</p> <p>5. Four styles disassembly teaching and combined teaching</p> <p>6. Students with pre-requested knowledge or skill, the progress can be adjusted according to the ability.</p> <p>6. Understanding of lifesaving and self-rescue methods in water</p>
課程進度表	<p>一</p> <p>課程簡介</p> <p>分組測驗</p> <p>1.課程內容介紹</p> <p>2.分組測驗</p> <p>二</p> <p>仰漂</p> <p>基本仰泳</p> <p>1.仰漂教學(一字漂、大字漂、仰飄搖櫓式)</p> <p>2.仰式腳部動作教學</p> <p>3.基本仰泳練習</p> <p>三</p> <p>仰式動作</p> <p>分解教學</p> <p>1.仰式腳部動作複習</p> <p>2.仰式手部動作教學</p> <p>3.基本仰泳複習</p> <p>四</p> <p>仰式動作</p> <p>組合練習(一)</p> <p>1.手腳動作配合練習</p> <p>2.換氣動作配合</p> <p>五</p> <p>水中倒立</p>

	<p>自救法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.水中倒立教學與練習</li> <li>2.水母漂與瞬間換氣法（長時間飄浮練習）</li> <li>3.水中滾翻體驗</li> </ol> <p>六</p> <p>轉身法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.捷式轉身教學</li> <li>2.蛙式轉身教學</li> <li>3.綜合體驗活動</li> </ol> <p>七</p> <p>仰式動作</p> <p>組合練習(二)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.手腳動作配合練習</li> <li>2.換氣動作配合</li> </ol> <p>八</p> <p>體育期中考</p> <p>仰式或基本仰泳 25 公尺</p> <p>九</p> <p>期中考</p> <p>學校集中考試</p> <p>十</p> <p>救生四式介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.抬頭捷式介紹與實作</li> <li>2.抬頭蛙式介紹與實作</li> <li>3.側泳介紹與實作</li> <li>4.基本仰泳練習</li> </ol> <p>十一</p> <p>小型接力比賽</p> <p>分組競賽(每人游 25 公尺)</p> <p>十二</p> <p>綜合練習(一)</p> <p>自泳 25 公尺延伸至 100 公尺練習(中途不休息)</p> <p>十三</p> <p>綜合練習(二)</p> <p>自泳 100 公尺延伸到 200 公尺練習</p> <p>十四</p> <p>綜合練習(三)</p> <p>自泳 200 公尺延伸至 300 公尺練習</p> <p>十五</p> <p>綜合練習(四)</p>
--	--

	300 公尺自泳練習 十六 體育期末考 自泳 300 公尺與學科紙筆測驗 十七 體育期末考 自泳 300 公尺與學科紙筆測驗 十八 期末考 學校集中考試
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，課堂講授實作演練，日常表現筆試實作實作 透過游泳運動技巧的提升，養成規律的終身運動習慣，實作演練課堂講授，日常表現實作實作 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，課堂講授實作演練，日常表現實作實作 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，實作演練課堂講授，日常表現實作實作 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，課堂講授實作演練，日常表現實作實作 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，課堂講授實作演練，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，課堂講授實作演練，日常表現實作實作 透過游泳運動培養團隊紀律強化團隊合作精神，實作演練課堂講授，日常表現實作實作
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	每次繳交泳池門票費用 身體狀況不佳請多加考慮選課需求 自備交通工具

