

## 南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D03604
課程中文名稱	體育生活(四)：游泳(D)
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	四技產設二甲 四技產設二乙四技化材二甲四技化材二乙四技電商二甲四技電商二乙四國際商務二甲四國際金融二甲四技英語二甲四技英語二乙
任課教師	谷淑華
上課教室(時間)	週二第 8 節() 週二第 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	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	Divided into individual interesting options
課程進度表	<p>一</p> <p>課程簡介</p> <p>分組測驗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.課程內容介紹</li> <li>2.分組測驗</li> </ol> <p>二</p> <p>仰漂</p> <p>基本仰泳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.仰漂教學(一字漂、大字漂、仰飄搖櫓式)</li> <li>2.仰式腳部動作教學</li> <li>3.基本仰泳練習</li> </ol> <p>三</p> <p>仰式動作</p> <p>分解教學</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.仰式腳部動作複習</li> <li>2.仰式手部動作教學</li> <li>3.基本仰泳複習</li> </ol> <p>四</p> <p>仰式動作</p> <p>組合練習(一)</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>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 仰式或基本仰泳 25 公尺</p> <p>九 期中考 學校集中考試</p> <p>十 救生四式介紹 1.抬頭捷式介紹與實作 2.抬頭蛙式介紹與實作 3.側泳介紹與實作 4.基本仰泳練習</p> <p>十一 小型接力比賽 分組競賽(每人游 25 公尺)</p> <p>十二 綜合練習(一) 自泳 25 公尺延伸至 100 公尺練習(中途不休息)</p> <p>十三 綜合練習(二) 自泳 100 公尺延伸到 200 公尺練習</p> <p>十四 綜合練習(三) 自泳 200 公尺延伸至 300 公尺練習</p> <p>十五 綜合練習(四) 300 公尺自泳練習</p> <p>十六 體育期末考 自泳 300 公尺與學科紙筆測驗</p> <p>十七 體育期末考 自泳 300 公尺與學科紙筆測驗</p> <p>十八 期末考 學校集中考試</p>
<p>教學方式與評量 方法</p>	<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，課堂講授實作演練，日常表現筆試實作實作</p> <p>透過游泳運動技巧的提升，養成規律的終身運動習慣，實作演練課堂講授，</p>

	<p>日常表現實作實作</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，課堂講授實作演練，日常表現實作實作</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，實作演練課堂講授，日常表現實作實作</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，課堂講授實作演練，日常表現實作實作</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，課堂講授實作演練，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，進而培養勝不驕敗不餒的運動精神，課堂講授實作演練，日常表現實作實作</p> <p>透過游泳運動培養團隊紀律強化團隊合作精神，實作演練課堂講授，日常表現實作實作</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	<p>每次繳交泳池門票費用</p> <p>身體狀況不佳請多加考慮選課需求</p> <p>自備交通工具</p>