

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D01006
課程中文名稱	游泳(F)
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	蔡心嚴
上課教室(時間)	週四第 3 節() 週四第 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	<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> <hr/> <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 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</p>
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>
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>週次 教學單元 內 容</p> <p>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</p> <p>二 適應水性 1.主動式潛水</p> <p>2.換氣（韻律呼吸）</p> <p>3.動靜態平衡或放鬆（漂浮、前、後、側滾翻）</p> <p>4.任何動作都可回復到直立體態（水中站立）</p> <p>三 泳式動作—捷泳 適應水性項目+腿部動作</p> <p>四 泳式動作—捷泳 1.複習前面課程</p> <p>2.新學「手部動作」</p> <p>五 泳式動作—捷泳 1.複習前面課程</p> <p>2.複習「手部動作」</p> <p>六 泳式動作—捷泳 1.複習前面課程</p> <p>2.新學「手、腳配合動作」</p> <p>七 泳式動作—捷泳 1.複習前面課程</p> <p>2.新學「手、頭配合動作」</p> <p>八 期中考 適應水性項目</p> <p>九 期中考 學校學科考試</p> <p>十 泳式動作—捷泳 1.複習前面課程</p> <p>2.手、頭配合動作+換氣</p> <p>十一 整合練習 全部動作整合演練</p> <p>十二 泳式動作—仰泳 1.複習前面課程---捷泳</p> <p>2.如何從側翻滾學仰漂</p> <p>十三 泳式動作—仰泳 1.複習前面課程---捷泳</p> <p>2.腿部動作</p>

	<p>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> <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	