

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03503
課程中文名稱	體育生活(三)：游泳(C)
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	四高齡服務二甲 四技網通二甲四技微電二甲四技資管二甲四技資管二乙四技資管二丙四技會資二甲四技會資二乙四技日語二甲四技日語二乙
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	
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	注意事項： 第一節課在三連堂前集合 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.課外課程須負擔相關費用。 4.身體若有任何已知狀況或疾病,請務必告知任課教師
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

	<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</p> <p>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	<p>1.課程介紹與說明,資料製作</p> <p>2.每次上課，均將前一堂學習的動作，做適度的複習</p> <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>7.水中救生與自救方法認識</p>
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>課程介紹與說明,資料製作</p> <p>2.每次上課，均將前一堂學習的動作，做適度的複習</p> <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> <p>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%</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，實作演練課堂講授，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，課堂講授，筆試</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，日常表現</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，日常表現</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，日常表現</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          課堂講授，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，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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.有特殊疾病者(心臟病、皮膚病、癲癇症)不可選修游泳.</li> <li>2.需自備交通工具,泳具.</li> <li>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)</li> <li>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.</li> </ol>