

龍華科技大學

Lunghwa University of Science and Technology

課程簡介

COURSE DESCRIPTION

部別 Daytime/Evening Session	學院部	系別 Dept.	各系	年制Program	四技	開課年級 Target Students	一上一下
	Daytime Session		All Depts.		Four-year		Freshman
科目編碼 Course Code	科目名稱 (中文) : Course Title (Chinese)		科目名稱 (英文) : Course Title (English)		學分數 Credit(s)	上課時數 Hour(s)	
CS21371_3	體育(一)-游泳		Swimming		0	2	
中文概述	<p>本課程一學期十八週共36小時，以個人身體健康為目標，灌輸正確的游泳基本動作與觀念，動作簡單扼要、易懂，學習者按步就班，依序應用講解，示範、演練綜合講評等實施方式，使每位同學確實鍛鍊意志、強健體魄，促進血液循環養成終身規律運動之好習慣，進而享受運動之樂趣，提昇生活品質是少數兼具諸多益處的運動。</p> <p>在學習上先求動作正確再求動作協調，進一步要求游泳距離之增長最後達到速度的進步。</p>						
English Description	<p>The course has 36 hours, 18 weeks in a semester. The objective of the course is about individual's health. In order to forge the student's well and strong physique, we infuse the correct basic movement and concept of swimming, we teach the movement simply and easy to understand, we teach the students step by step, which is explanation, demonstration, practice and comment. Therefore, the students can form a good habit of regular pattern of exercise, furthermore, they can enjoy the happy of exercise, and to improve the quality of live.</p>						

[課程網要表](#)

**表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表**

<b>系科名稱：</b> <u>通識教育中心</u>			
<b>科目名稱：</b> 游泳			
<b>英文科目名稱：</b> Swimming			
<b>學年、學期、學分數：</b>		第一學年、第一或第二學期、0 學分	
<b>先修科目或先備能力：</b>			
<b>教學目標：</b> 一、知悉水上運動之危險性及安全自救基本概念。(K：3.13%) 二、充份學習基本泳技之漂浮之要領。(S：3.13%) 三、強調鍛練強健體魄及心肺功能提昇。(A：93.75%)			
<b>教材大綱：</b>			
單元主題	內容綱要	教學參 考節數	備註
一、能力測檢分組及職場倫理個案說明	1.游泳技能理論與實際(K) 2.職場倫理個案介紹與影片播放(A)。	2	
二、分組教學	1.能力測驗，按程度編組。(S) 2.初學組:熟習水性、水中行進、水中閉氣、閉氣潛泳(S)。 3.一般組:25 公尺浮板踢水、划手練習(S)	8	
三、水中漂浮練習	1.初學組:扶壁、兩人扶助、水母、大字漂(S)。 2.一般組:25 公尺浮板划手換氣(S)。	6	
四、綜合複習及分組指導	1.分組實施小組練習(S)。 2.統一複習及觀摩(S)。	4	
五、捷泳基本姿勢練習	1.坐姿輔助打腿練習(S)。 2.浮板打腿前進(S)。	4	
六、捷泳基本姿勢練習	1.蹬牆漂浮打腿(S)。 2.雙手併攏前伸打腿(S)。	4	
七、綜合複習	1.初學組:腿部打水動作(S)。 2.一般組:捷泳全姿勢練習(S)。	4	
八、期末檢測	1.初學組:25 公尺浮板打腿(S)。 2.一般組:50 公尺捷泳(S)。	2	
<p>※教學目標(歸納為三項):分別為知識(Knowledge)、技能(Skills)、態度(Attitudes)各一項</p> <p>※單元主題:為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要:為各項知能即一般知識、職業知識、態度;專業技術安全知識;專業基礎知識加上補充之知能(表 A8 中未列,但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力),撰寫方式係以不含動詞的知能內容方</p>			

式呈現

※三者之關係：教學目標>單元主題>內容綱要

※本課程將培養學生下列能力：

- 1.養成計畫管理、有效溝通與團隊合作之能力。
- 2.養成敬業樂群及理解專業職場倫理之態度。
- 3.運用創意思考於實務技術之能力。

檢核項目	是否符合
1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是■ 否□
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是■ 否□
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是■ 否□
4.除了表 A6 所敘述的行業知能，是否有考慮到其他的知能，以成為一門完整學科.....	是■ 否□

**填表說明：**

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 A8 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。