

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 Daytime Session	系別 Dept.	各系 All Depts.	年制Program	四技 Four-year	開課年級 Target Students	二三四 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)	
CS23487	進階游泳-捷泳		Advanced Swimming-Cral Stroke		1	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。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>						

[課程綱要表](#)

**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> 進階游泳-捷泳			
<b>英文科目名稱：</b> Advanced Swimming-Cral Stroke			
<b>學年、學期、學分數：</b>		第二、三、四學年、1 學分	
<b>先修科目或先備能力：</b> 健康體適能			
<b>教學目標：</b> 1.教導游泳的安全規則及常識(K：15.63%) 2. 訓練游泳技能，鍛鍊強健體魄及提升心肺功能(S：3.13%) 3. 奠定終身運動之習慣(A：81.25%)。			
<b>教材大綱：</b>			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程內容說明及職業倫理個案說明	1.課程內容說明與講解(K) 2.職場倫理個案介紹與影片播放(A)	2	
二、捷泳之基本概念	1.熱身運動與運動傷害(K) 2.有氧運動與減重(K) 3.水上救生訓練(S)	6	
三、捷泳動作技巧練習	1.捷泳基本姿勢練習(S) 2.捷泳腿部打水動作練習(S) 3.原地抬頭換氣、原地轉頭換氣(S) 4.水中行走換氣(S) 5.浮板水中划臂換氣(S) 6.捷泳-臂、腿聯合換氣練習(S)	16	
四、綜合練習	1.個人、團隊練習(S) 2.個人、團隊競賽(S)	8	
<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式呈現</p> <p>※三者之關係：教學目標&gt;單元主題&gt;內容綱要</p> <p>※本課程將培養學生下列能力：</p> <p>1.養成計畫管理、有效溝通與團隊合作之能力。</p> <p>2.養成敬業樂群及理解專業職場倫理之態度。</p> <p>3.運用創意思考於實務技術之能力。</p>			

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。