

C17-1 一般及專業理論課程綱要表(原本位課程表 A10-1)

| | | | |
|---|---|--------|----------------|
| 系科名稱：通識教育中心 | | | |
| 科目名稱：游泳 | | | |
| 英文科目名稱：Swimming | | | |
| 學年、學期、學分數： | 第一學年、第一學期、必修 0 學分 | | |
| 先修科目或先備能力： | | | |
| 教學目標： | | | |
| 一、認識游泳運動理論及規則介紹。 | | | |
| 二、教導學生學習游泳四式及水中急救基本技能。 | | | |
| 三、透過本課程培養學生正確的游泳觀念及建立堅忍、獨力自主完成個人運動，進而配合團隊合作以達人際互動的功能。 | | | |
| 四、培養從事休閒運動的興趣，完成有效的終身運動。 | | | |
| 教材大綱： | | | |
| 單元主題 | 內容綱要 | 教學參考節數 | 備註 |
| 一、課程介紹 | 課程目標、進度、評分方式 | 2 | (共 36 節 /18 週) |
| 二、認識游泳運動及規則 | 游泳起源、發展及規則介紹 | 2 | |
| 三、學習游泳四式及水中急救 | 捷泳教學(打水,划手+韻律呼吸) 換氣教學(韻律呼吸+划手配合) 仰泳(打水+划手教學) 期中考：捷泳 25 公尺測驗 蛙泳(腳部教學) 蛙泳(手腳配合教學) 蝶泳(划手教學) 蝶泳(手腳配合教學) 術科測驗：蛙泳 25 公尺測驗 期末考：體育常識測驗 | 16 | |
| 四、培養正確的運動觀念 | 各式轉身、出發及動作配合 | 4 | |
| 五、養成終身運動及興趣 | 熟練二式及綜合練習 | 4 | |
| <p>※教學目標(歸納為四項)：分別為知識(Knowledge)、技能(Skills)、態度(Attitudes)、其他各一項</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 C14 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>單元主題>內容綱要</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 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表..... | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 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 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |

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 C14 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。

C17-2 課程大綱

98 學年度上學期

1. 系所、課號、科目名稱 (必修/選修)

通識教育中心、****、選項體育：游泳 (大學部，必修)

2. 課程簡介

游泳為世界熱門運動項目，在海島型的台灣更是必備的技能。透過本課程教導學生學會游泳運動的技術外，並教導學生水上救生的基本訓練，同時讓學生享受游泳的樂趣，藉由課程激發學生興趣、培養參與休閒運動習慣，進而養成終身規律運動。

3. 先修課程

無

4. 教科書及其他參考資料

2004-2009 年最新國際游泳規則：中華民國游泳協會編譯發行。

游泳技術圖解全書 (2005)，溫宇紅。諾亞文化。臺北縣。

玩遊戲學游泳 (2001)，劉雅萍。麗文文化事業股份有限公司；高雄市。

初學游泳 (2000) 林樑。信宏出版社；臺南市。

5. 課程目標

a. **知識**：認識游泳運動理論及規則介紹。

b. **技能**：教導學生學習游泳四式及水中急救基本技能。

c. **態度**：透過本課程培養學生正確的游泳觀念及建立堅忍、獨力自主完成個人運動，進而配合團隊合作以達人際互動的功能。

d. **其他**：培養從事休閒運動的興趣，完成有效的終身運動。

6. 每週授課主題

| | | | |
|---|--------------------|----|-----------------|
| 1 | 課程目標、進度、評分方式 | 10 | 蛙泳 (手腳配合教學) |
| 2 | 游泳起源、發展及規則介紹 | 11 | 蝶泳 (划手教學) |
| 3 | 捷泳教學 (打水, 划手+韻律呼吸) | 12 | 蝶泳 (手腳配合教學) |
| 4 | 換氣教學 (韻律呼吸+划手配合) | 13 | 熟練二式及綜合練習 |
| 5 | 仰泳 (打水+划手教學) | 14 | 熟練二式及綜合練習 |
| 6 | 仰泳 (打水+划手教學) | 15 | 各式轉身、出發及動作配合 |
| 7 | 蛙泳 (腳部教學) | 16 | 各式轉身、出發及動作配合 |
| 8 | 蛙泳 (手腳配合教學) | 17 | 術科測驗：蛙泳 25 公尺測驗 |
| 9 | 期中考：捷泳25公尺測驗 | 18 | 期末考：體育常識測驗 |

7. 課堂教學/實習安排

課堂教學 18 @ 50 mins (每週一次) / 實際演練 18 @ 50 mins (每週一次)

8. 本課程對專業之貢獻

本課程為必修 0 學分之選項體育課程，亦為大一基礎體育課程之延伸。本課程藉由游泳專業訓練之運動模式，提供學生養成基本體能與游泳技巧。過程中利用水上救生模擬海上自救及求生，以增強學生面對困境時處理能力和心智訓練。培養個人未來生活與休閒活動，進而形成可快速融入人群與社會之優良品行，將有助於學生終身運動以保持身體健康功能。

9. 課程目標與通識教育中心體育教學群教育目標之關聯

本課程與通識教育中心體育教學群教育目標之關聯矩陣如下表，表中所使用之數字意義如下：
NULL = 無關； 1 = 相關性弱； 2 = 相關性中等； 3 = 相關性強

| 通識教育中心體育教學群教育目標 | 課程目標 | | | | | | | |
|-----------------|------|---|---|---|--|--|--|--|
| | a | b | c | d | | | | |
| 1. 培養運動知能與技能 | 2 | 3 | 1 | 1 | | | | |
| 2. 建立終身規律運動效能 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | | |
| 3. 重視團隊合作與溝通互動 | 1 | 1 | 2 | 2 | | | | |

本課程與通識教育中心體育課群核心能力之關聯矩陣如下表：

| 通識教育中心體育教學群核心能力 | 課程目標 | | | | | | | |
|------------------------------|------|---|---|---|--|--|--|--|
| | a | b | c | d | | | | |
| 1. 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力 | 3 | 2 | 1 | 1 | | | | |
| 2. 應用運動知能與技能，建立運動效能 | 2 | 3 | 1 | 1 | | | | |
| 3. 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力 | 1 | 2 | 3 | 3 | | | | |
| 4. 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能 | 1 | 2 | 3 | 3 | | | | |
| 5. 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力 | 1 | 1 | 3 | 2 | | | | |
| 6. 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力 | 1 | 1 | 3 | 3 | | | | |

10. 建議評分方式

個人技能測驗 40%
個人運動精神 20%
出席率 40%

11. 修訂者及修訂日期

羅龍飛 副教授，98年5月11日。

朝陽科技大學通識教育中心體育教學群教學品質保證評量

教師自我檢核表

1. 提醒老師！期末將針對學生進行課堂評量，以掌握本課程之教學品質，若未依系訂教學目標及綱要表授課，請適度調整教學。
2. 請老師依實際授課勾選於方格表內，如有系訂綱要表以外之教學內容增列於空欄內；反之，若未教授，請於表下備註欄簡述原因。

| | | | | | | |
|---------------|---|---------------------------|------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 科目名稱：游泳 | | 英文科目名稱：Swimming | | | | |
| 授課老師： | | | | | | |
| 教學目標 | 一、認識游泳運動理論及規則介紹。 二、教導學生學習游泳四式及水中急救基本技能。 三、透過本課程培養學生正確的游泳觀念及建立堅忍、獨力自主完成個人運動，進而配合團隊合作以達人際互動的功能。 四、培養從事休閒運動的興趣，完成有效的終身運動。 | | | | | |
| 體育教學群訂教育目標 | 目標一 | 目標二 | | | 目標三 | |
| | 培養運動知能與技能 | 建立終身規律運動效能 | | | 重視團隊合作與溝通互動 | |
| 體育教學群訂之學生核心能力 | 核心能力一 | 核心能力三 | 核心能力二 | 核心能力六 | 核心能力四 | 核心能力五 |
| | 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力 | 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力 | 應用運動知能與技能，建立運動效能 | 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力 | 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能 | 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力 |
| 課程綱要表 | | | | | | |
| 游泳起源、發展及規則介紹 | | | | | | |
| 捷泳教學 | | | | | | |
| 仰泳教學 | | | | | | |
| 蛙泳教學 | | | | | | |
| 蝶泳教學 | | | | | | |
| 各式轉身、出發及動作配合 | | | | | | |
| 熟練二式及綜合練習 | | | | | | |
| 課程綱要未教授之原因簡述： | | | | | | |

**朝陽科技大學通識教育中心體育教學群教學品質保證評量
學生課堂回饋表**

| | | | | | |
|-----------------|----|----|---|----|----|
| 科目名稱：游泳 | 非非 | 滿同 | 普 | 不不 | 非非 |
| 英文科目名稱：Swimming | 常常 | 意意 | 通 | 滿同 | 常常 |
| 授課老師：羅龍飛 | 滿同 | | | 意意 | 不不 |
| | 意意 | | | | 滿同 |
| | | | | | 意意 |

一、課程單元

- | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. 老師確實教授「課程目標、進度、評分方式」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. 老師確實教授「游泳起源、發展及規則介紹」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. 老師確實教授「捷泳教學(打水,划手+韻律呼吸)」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. 老師確實教授「仰泳(打水+划手教學)」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. 老師確實教授「蛙泳(手腳配合教學)」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. 老師確實教授「蝶泳(手腳配合教學)」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07. 老師確實教授「熟練二式及綜合練習」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08. 老師確實教授「各式轉身、出發及動作配合」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

二、課程核心能力

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 09. 這堂課可以培養或增進我「培養運動知能與技能」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 這堂課可以培養或增進我「建立終身規律運動效能」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 這堂課可以培養或增進我「重視團隊合作與溝通互動」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 這堂課可以培養或增進我「學習運動知能與技能，解決運動問題」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 這堂課可以培養或增進我「具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 這堂課可以培養或增進我的「應用運動知能與技能，建立運動效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 這堂課可以培養或增進我的「觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 這堂課可以培養或增進我的「培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 這堂課可以培養或增進我「重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

三、學生自我檢核

- | | | | | | |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18. 我上課精神注意力集中程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我上課時勇於表達 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我上課理解課程內容程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |