



課 綱 Course Outline
通識教育中心學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	體育(四)_游泳				
英文課程名稱 Course Name in English	physical education of swim				
科目代碼 Course Code	YY_48500	班 別 Degree	學士班 Bachelor's		
修別 Type	必修 Required	學分數 Credit(s)	1.0	時 數 Hour(s)	2.0
先修課程 Prerequisite					
課程目標 Course Objectives					
<p>本課程主要目的是引導學生享受運動歡樂、培養良好體能，進而提昇生命品質。運動不僅有助於體能的提昇、疾病的預防，對於壓力的抒解、社交能力的增進、自我形象的改善、工作效率的提昇等…，皆有良好的幫助。</p> <p>期盼經由本學期的學習互動來達到下列目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 維持良好之健康體適能，並養成終身規律運動的習慣。 2. 運動之基本技巧。 <p>增進運動保健和運動傷害處理的常識</p>					
(校)教育目標 Objectives of General Education					
1	在地關懷與全球視野 Develop domestic and global perspectives				
2	人文素養與科學知識 Achieve humanistic values and scientific literacy				
3	全人健康與永續創新 Holistic Wellness and Sustainable Innovation				
(校)核心能力 Learning Outcomes				課程目標與校核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes	
A	自主學習與創新思考 Autonomous Learning and Creative Thinking			●	
B	康健身心 Physical Fitness and Mental Balance			●	
C	互動、溝通與解決問題 Interactive Communication and Problem Solving			○	

D	情藝美感 Artistic Feeling and Aesthetic Perception	○
E	文化素養與尊重差異 Cultural Literacy and Respect for Differences	○
F	在地關懷與公民責任 Local Commitment and Civic Responsibility	
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated		
課程大綱 Course Outline		
1. 韻律呼吸、漂浮練習、捷泳 (Free stroke) 腿部打水要領介紹 2. 捷泳 3. 六拍式踢法介紹及練習 4. 兩拍式踢法介紹及練習 5. 蛙腳練習 6. 夾水練習，划手練習 7. 蛙式綜合練習		
資源需求評估 (師資專長之聘任、儀器設備的配合 . . . 等) Resources Required (e.g. qualifications and expertise, instrument and equipment, etc.)		
無		
課程要求和教學方式之建議 Course Requirements and Suggested Teaching Methods		
現場教學		
其他 Miscellaneous		
無		