



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 | | |