



課 綱 Course Outline

體育中心學士班

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					
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。 期盼經由本學期的學習互動來達到下列目標： 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。 增進運動保健和運動傷害處理的常識					
(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		