

# 國立中正大學課程大綱

課程名稱(中文)	專長術科〔二〕〔四〕〔六〕〔八〕
先修科目或先備能力	
課程概述	強化游泳體能與技巧。 強化游泳運動表現突破最佳。
學習目標	培養人際互動及團隊合作精神 增進游泳運動的認知 增進游泳運動的教學實務經
教科書	本校圖書館視聽教材：游泳入門-成人篇 本校圖書館視聽教材：體育教學媒體系列 游泳 (請尊重智慧財產權，不得非法影印教師指定之教科書籍)

教學要點概述	
教材編選	<input type="checkbox"/> 自編教材 <input type="checkbox"/> 教科書作者提供
教學方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講解 <input type="checkbox"/> 動作示範 <input type="checkbox"/> 器材輔助教學
評量方法	<input checked="" type="checkbox"/> 上課點名 30% <input checked="" type="checkbox"/> 實作(競賽成績) 60% <input type="checkbox"/> 其它 10%
教學資源	<input type="checkbox"/> 課程網站 <input type="checkbox"/> 教材電子檔供下載 <input type="checkbox"/> 實習網站
教學相關配合事項	1、此課程適合具備游泳能力者且具備比賽經驗。 2、其他未盡事宜，於課堂上宣布。
課程進度	
第一週：課程介紹與授課須知	
第二週：游泳專長訓練與體能訓練	
第三週：游泳專長訓練與體能訓練	
第四週：游泳專長訓練與體能訓練	
第五週：游泳專長訓練與體能訓練	
第六週：游泳專長訓練與體能訓練	
第七週：游泳專長訓練與體能訓練	
第八週：游泳專長訓練與體能訓練	

第九週：游泳專長訓練與體能訓練
第十週：游泳專長訓練與體能訓練
第十一週：游泳專長訓練與體能訓練
第十二週：游泳專長訓練與體能訓練
第十三週：游泳專長訓練與體能訓練
第十四週：游泳專長訓練與體能訓練
第十五週：游泳專長訓練與體能訓練
第十六週：游泳專長訓練與體能訓練
第十七週：游泳專長訓練與體能訓練
第十八週：游泳專長訓練與體能訓練

### 核心能力

**課程學習目標與本系學生核心能力關係**

課程學習目標  核心能力	培養人 際互動 及團隊 及合作 精神	增進對 游泳運動的認 知與訓練方式	增進游 泳運動的教 學實務經 驗		
1. 具備運動選手、運動 教練和運動指導員之 專業技能	V	V	V		
2. 具備運動教練科學 與運動指導管理之專 業知識	V		V		
3. 擁有體育教學與運 動指導、訓練之能力	V	V	V		
4. 以既有的專長運動 能力為根基，具備專長 運動之舉辦競賽活動 能力					
5. 培養學生自我潛 能，開發與不同領域人 員協調統整之能力	V	V	V		
6. 具備良好的國際 觀、品德與終身自我學 習成長之能力	V				