

國立中正大學課程大綱

109 學年 二學期

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驗
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 60% <input type="checkbox"/> 期中考 0% <input type="checkbox"/> 期末考 0% <input checked="" type="checkbox"/> 其它(訓練表現) 20% <input checked="" type="checkbox"/> 實作 20%(競賽成績)
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	培養學生了解水域安全、簡易自救方法及衛生知識	熟練適應水性的動作過程及要領	培養游泳運動興趣及欣賞能力	學習捷式與蛙式動作技能與其相關知識並實際操作
核心能力				
1. 具備運動選手、運動教練和運動指導員之專業技能		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	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			V	

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	
6. 具備良好的國際觀、品德與終身自我學習成長之能力	V		V	