

# 南台科技大學 95 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育（三）（游泳 F）
課程編碼	04D0060Z
系所代碼	A
開課班級	四技會資二甲 四技化材二甲 四技會資二乙 四技企管二甲 四技企管二乙 四技晶片二甲 四技化材二乙 四技多遊二甲
開課教師	許富菁
學分	0.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
課程概述	本學期上學期游泳課以初級游泳為主以自由式為優先教學
課程目標	台灣四面臨海，近年來颱風淹水肆虐，游泳是項全身運動，也是每個人必備的安全技能，不僅可自救救人，學習更沒有年齡之限制，也不會產生運動傷害，游泳是可成為個人終身運動的最佳選擇。
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.課程、場地介紹，常規宣導及準備運動</li> <li>2.熟悉水性、閉氣、韻律呼吸</li> <li>3.韻律呼吸、漂浮、水中站立、蹬牆漂浮、介紹自由式打水</li> <li>4.韻律呼吸、蹬牆漂浮自由式打水練習</li> <li>5.韻律呼吸、蹬牆漂浮自由式打水練習基本測驗蹬牆漂浮 5 公尺</li> <li>6.韻律呼吸、蹬牆漂浮自由式打水練習、介紹自由式划手</li> <li>7.蹬牆漂浮自由式打水、自由式划手練習基本</li> <li>8.蹬牆漂浮自由式打水、自由式划手練習、測驗蹬牆漂浮自由式打水 25 公尺</li> <li>9.期中考</li> <li>10.蹬牆漂浮自由式打水、自由式划手練習、介紹自由式換氣.</li> <li>11.蹬牆漂浮自由式打水、自由式划手換氣練習、介紹仰漂</li> <li>12.蹬牆漂浮自由式打水加划手換氣配合練習、仰漂練介紹基本救生</li> <li>13.自由式配合動作練習、仰漂練習、介紹仰漂打水</li> <li>14.自由式配合動作練習、介紹基本救生</li> <li>15.測驗(25 公尺自由式)</li> <li>16.測驗(25 公尺自由式)基本救生測驗</li> <li>17.體育常識測驗</li> <li>18 期末考</li> </ol>
英文大綱	
教學方式	實務操作,
評量方法	實務操作
指定用書	

參考書籍	
先修科目	
教學資源	
注意事項	
全程外語授課	
授課語言 1	
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	