

# 南台科技大學 100 學年度第 1 學期課程資訊

|        |   |
|--------|---|
| 課程名稱   | 游泳(D)   |
| 課程編碼   | 04D01004  |
| 系所代碼   | 14  |
| 開課班級   | 高年級體育選修   |
| 開課教師   | 谷淑華   |
| 學分     | 1.0   |
| 時數     | 2   |
| 上課節次地點 |   |
| 必選修    | 選修  |
| 課程概述   | 培養游泳運動風氣，提供正確觀念與動作姿勢，避免運動傷害發生，進而增進個人泳技及水上自救能力並成為個人最佳之終身運動。  |
| 課程目標   | 1.鍛鍊強健體魄<br>2.培養良好品格發揮團隊精神<br>3.增加運動技能,提昇生活品質<br>4.充實休閒生活促進身心健康   |
| 課程大綱   | 1.課程介紹與說明,資料製作<br>2.每次上課，均將前一堂學習的動作，做適度的複習<br>3.水中安全教育：水母漂、韻律呼吸、仰漂、立泳（踩水）、救生器材認識與運用<br>4.依學生學習狀況及反應，穿插水中安全教育及自救課程<br>5.游泳四式分解教學，組合教學<br>6.如學生已學過或程度較佳者，可依其能力適度調整進度<br>6.水中救生與自救方法認識<br><br>英文大綱 |
| 英文大綱   |   |
| 教學方式   | 課堂教授,實務操作,  |
| 評量方法   | 自行設計測驗,實作評量,課程參與度(出席率),   |
| 指定用書   |   |
| 參考書籍   | 初學游泳 大坤出版社。<br>圖解游泳入門 台灣商務印書館。<br>兩天學會游泳 台灣東方出版社。   |
| 先修科目   |   |
| 教學資源   | 上課地點:博鴻游泳池(臺南市東光路 100 號)<br>上課需繳交使用費,學期初第一次繳清,詳細說明請參照體育選課校外教學之說明  |

|        |  |
|--------|--|
|        | <a href="http://www.stut.edu.tw/sport/">http://www.stut.edu.tw/sport/</a> 點選課程內容了解   |
| 注意事項   | <p>1.無恐水感即可,要有積極學習之心</p> <p>2.若有皮膚、眼睛過敏,生理週期繁亂等症狀會影響上課出席率者,請慎思選擇本項目上課.</p> <p>若有任何疑慮請先與老師洽談過再選課</p> <p>3.身體若有任何已知狀況或疾病,請務必告知任課教師.</p> <p>4.泳具請開學前準備,個人衛生與盥洗用具自備.</p> <p>5.注意自身與同學之安全,不可在池中嬉戲</p> |
| 全程外語授課 | 0  |
| 授課語言 1 | 華語   |
| 授課語言 2 |  |
| 輔導考照 1 | 救生員證   |
| 輔導考照 2 | 游泳教練證  |