

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 2.培養良好品格發揮團隊精神 3.增加運動技能,提昇生活品質 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 2.每次上課，均將前一堂學習的動作，做適度的複習 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 4.依學生學習狀況及反應，穿插水中安全教育及自救課程 5.游泳四式分解教學，組合教學 6.如學生已學過或程度較佳者，可依其能力適度調整進度 6.水中救生與自救方法認識 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。 圖解游泳入門 台灣商務印書館。 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(台南市東光路 100 號) 上課需繳交使用費,學期初一次繳清,詳細說明請參照體育選課校外教學之說明

	http://www.stut.edu.tw/sport/ 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