

# 南台科技大學 101 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(三)：游泳(A)
課程編碼	04D03501
系所代碼	14
開課班級	四技自控二甲 四技自控二乙 四技系統二甲 四技系統二乙 四技工管二甲 四技工管二乙 四技英語二甲 四技英語二乙 四技英語二丙
開課教師	陳新福
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.鍛鍊強健體魄</li> <li>2.培養良好品格發揮團隊精神</li> <li>3.增加運動技能,提昇生活品質</li> <li>4.充實休閒生活促進身心健康</li> </ol>
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.課程介紹與說明,資料製作</li> <li>2.每次上課，均將前一堂學習的動作，做適度的複習</li> <li>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</li> <li>4.依學生學習狀況及反應，穿插水中安全教育及自救課程</li> <li>5.游泳四式分解教學，組合教學</li> <li>6.如學生已學過或程度較佳者，可依其能力適度調整進度</li> <li>7.水中救生與自救方法認識</li> </ol>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	
先修科目	<p>注意事項：</p> <p>第一節課在三連堂前集合</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.有特殊疾病者(心臟病、皮膚病、癩癩症)不可選修游泳.</li> <li>2.需自備交通工具,泳具.</li> <li>3.課外課程須負擔相關費用.</li> <li>4.身體若有任何已知狀況或疾病,請務必告知任課教師</li> </ol>
教學資源	

注意事項	
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	