

# 南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	游泳(F)
課程編碼	04D01006
系所代碼	14
開課班級	高年級體育選修
開課教師	廖連和
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	<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>6.水中救生與自救方法認識</li> </ol> <p>英文大綱</p>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	游泳教室
參考書籍	
先修科目	
教學資源	
注意事項	透過游泳運動的正確學習，了解水中安全的知識、態度與技能並提升個人體適能,養成規律的終身運動習慣
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