

南臺科技大學 105 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	游泳(E)
課程編碼	04D01005
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	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	
先修科目	
教學資源	
注意事項	1.有特殊疾病者(心臟病、皮膚病、癲癇症)不可選修游泳. 2.需自備交通工具,泳具. 3.校外課程須負擔相關費用,請參照選課說明.(上課地點:悠游館) 4.身體若於上課期間有任何已知狀況或疾病,請務必告知任課教師.

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