

南臺科技大學 105 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(三)：游泳(F)
課程編碼	04D03506
系所代碼	14
開課班級	四技國企二甲 四技國企二乙四技財金二甲四技財金二乙四技財金二丙四技資工二甲四技資工二乙四技生技二甲四技生技二乙
開課教師	蔡心嚴
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"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 7.水中救生與自救方法認識
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	輕鬆有效的魚式游泳
參考書籍	魚式游泳自學教室 作者： 泰瑞·羅克林 譯者：項國寧 出版社：聯經出版公司 2010/11/05
先修科目	注意事項： 第一節課在三連堂前集合 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.課外課程須負擔相關費用. 4.身體若有任何已知狀況或疾病,請務必告知任課教師
教學資源	
注意事項	完全出席 安全到課 認真學習 輕鬆游泳
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	