國立台灣科技大學 114學年 第2學期　課程大綱

Spring 2026 NTUST Course Outline

授課教師：陳建賓

Instructor:chen chien pin

課程名稱：體育(游泳)(下)

Course Title：Physical Education (Swimming) (II)

2026/11/3

課程代號： PE116B012 Course Code 學分數： 0 Credits	必選修：必修/全學年 Required/Electve:Required/Full Yr. 先修課程： Prerequisites
節次教室： M6() M7() Time/Location	
專業核心能力： Core Professional Competencies	
課程網址： Course Website	
課程宗旨： Course Objectives	1.建立游泳分級制度 2.培養游泳教學人才 3.加強水域安全知識 1.Establish a swimming grading system. 2.Cultivate swimming teaching professionals. 3.Strengthen water safety knowledge.
課程大綱： Outline of Lectures	2/23 課程介紹、評分方式 2/02 蝶式：影片觀賞與解說、水中練習 3/09 蝶式：原地腿部練習與行進間腳、腰部協調練習 3/16 蝶式：行進間腳、腰部協調練習、行進間腳、腰、手部協調練習 3/23 蝶式：行進間腳、腰、手部協調練習、行進間整體動作練習(含換氣) 3/24 蝶式：行進間腳、腰、手部協調練習、行進間整體動作練習(含換氣) 3/30 仰式：仰漂、持浮板腿部練習、不持浮板腿部練習 4/06 國定假日(停課) 4/13 仰式：不持浮板腿部、手部練習、行進間整體動作練習(含換氣) 4/20 救生四式：影片欣賞、救生四式介紹與練習 4/27 救生四式：救生四式練習 5/04 全大運(停課) 5/11 水中穿衣游泳、浮具製作 5/18 入(跳)水動作練習：岸邊與跳台練習+抽筋自解 5/25 入(跳)水動作練習+帶、拖人練習 6/01 總複習 6/08 期末考：(1)救生四是-抬頭捷.抬頭蛙 (2)浮具製作 1：00 (3)抽筋自解 (4)拖(帶)人15M (5)大字漂 1：00
授課方式： Method of Instruction	講授 Lecture：30% 分組討論 Group discussion：0% 案例研討 Case study：10% 操做練習 Practical exercises：60% 講授 Lecture：%
教科書： Textbooks	
參考書目： References	

修課須知： Notice	
評量方式： Grading	1.上課請勿遲到或早退，當天有事可與老師溝通後方可離開 2.上課時記得攜帶個人泳具、毛巾及盥洗用具 3.評分標準：個人出席(含學習態度)60%、期末考試30%、期末心得10% 4.個人事病假需於隔週出示假單或看診收據銷假；生理假需於聽課30分鐘後方可離開
備註說明： Notes	