

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)

2026/5/6

課程代號： PE116B031 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： W10() W9() Time/Location	
專業核心能力： Core Professional Competencies	
課程網址： Course Website	
課程宗旨： Course Objectives <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. Establish a swimming grading system. 2. Cultivate swimming teaching professionals. 3. Strengthen water safety knowledge. 	
課程大綱： Outline of Lectures <p>2/25 課程介紹、評分方式</p> <p>3/04 蝶式：影片觀賞與解說、水中練習</p> <p>3/11 蝶式：原地腿部練習與行進間腳、腰部協調練習</p> <p>3/18 蝶式：行進間腳、腰部協調練習、行進間腳、腰、手部協調練習</p> <p>3/25 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)</p> <p>4/01 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)</p> <p>4/08 仰式：仰漂、持浮板腿部練習、不持浮板腿部練習</p> <p>4/15 仰式：仰漂、持浮板腿部練習、不持浮板腿部練習</p> <p>4/22 仰式：不持浮板腿部、手部練習、行進間整體動作練習(含換氣)</p> <p>4/29 救生四式：影片欣賞、救生四式介紹與練習</p> <p>5/06 全大運(停課)</p> <p>5/13 救生四式：救生四式練習</p> <p>5/20 水中穿衣游泳、浮具製作</p> <p>5/27 入(跳)水動作練習：岸邊與跳台練習+抽筋自解</p> <p>6/03 入(跳)水動作練習+帶、拖人練習</p> <p>6/10 期末考：(1)救生四式-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</p>	
授課方式： Method of Instruction <p>講授 Lecture：20%</p> <p>分組討論 Group discussion：10%</p> <p>案例研討 Case study：0%</p> <p>操做練習 Practical exercises：60%</p> <p>講授 Lecture：%</p>	
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