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：魏曉燕

Instructor:wei hsiao yen

課程名稱：體育(水上救生)(下)

Course Title：Physical Education (Life Saving) (II)

2026/11/3

課程代號：PE144B042 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：R6() R7()
Time/Location

專業核心能力：
Core Professional Competencies

- □ 促進規律運動習慣之能力
- □ 維持良好體適能發展的能力
- □ 提升專業課程運動知識的能力
- □ 提升專業課程技術及規則之能力
- □ 提升專業課程運動倫理道德之能力
- □ 培養思考判斷解決問題的能力
- □ 培養團隊合作之能力

課程網址：
Course Website

課程宗旨：
Course Objectives

1.學習救生四式，提升學生游泳體能。
2.教育水域安全，培養水中自救與救人的能力。
1. Learn the four lifesaving styles to improve students' swimming fitness.
2.Educate water safety and cultivate the ability of self-rescue and rescue in water.

課程大綱：
Outline of Lectures

1.課程介紹Course Introduction
2.蝶腳Butterfly Kick
3.蝶手Butterfly Arm Stroke
4.蝶式配合動作Butterfly Stroke Coordination
5.蝶式配合動作Butterfly Stroke Coordination
6.踩水Treading Water
7.踩水Treading Water
8.入水法Entries
9.解脫法Escape Technique　帶人法Tows(Carries)
10.自救法Survival in Water　求生法Seek help in water
11.跳水Diving
12.跳水Diving
13.綜合練習Comprehensive Practice
14.期末考Final Exam
15.期末考Final Exam
16.水中遊戲Water Games

授課方式：
Method of Instruction

講授 Lecture：0%

分組討論 Group discussion：0%

案例研討 Case study：0%

操做練習 Practical exercises：0%

講授 Lecture：%

教科書： Textbooks	
參考書目： References	
修課須知： Notice	
評量方式： Grading	出缺席50% 考試40% 學習態度10%
備註說明： Notes	