

淡江大學 100 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－水上活動游泳初級	授課 教師	陳建樺 Chen, Chien-hua
	P.E. - BEGINNING SWIMMING		
開課系級	體育興趣日 B	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0B		
系 所 教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
系 所 核 心 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
課程簡介	(中) 培養學生學習游泳的興趣及學習游泳基本技術，並透過趣味性的水中遊戲活動，讓游泳教學更生動樂趣化，進而提升體適能及促進學習動機，使學生能在泳池中快樂享受水中世界。		
	(英) Students interested in learning to swim and learning to swim with the basic technique, and through the fun of water playing activities, so that teaching swimming is more lively and thus enhance the physical fitness and promoting motivation to learn, so that students can enjoy the water in the pool in a happy world.		

本課程教學目標與目標層級、系所核心能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「系所核心能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「系所核心能力」。單項教學目標若對應「系所核心能力」有多項時，則可填列多項「系所核心能力」(例如：「系所核心能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	系所核心能力
1	1教導學生能夠適應水性	1. To instruct students to not be afraid of the water.	P4	ABCDFGJ
2	2學會捷泳、蛙式、仰式或蝶式等游泳動作，至少2種。	2. To teach the freestyle swimming movement.	P5	ABCDFGHJ
3	3基本自救技能及正確水上安全觀念	3. Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety.	P5	ABCFGHJ

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1教導學生能夠適應水性	課堂講授、示範、練習	出席率、小考、期中考、期末考
2	2學會捷泳、蛙式、仰式或蝶式等游泳動作，至少2種。	課堂講授、示範、練習	出席率、小考、期中考、期末考
3	3基本自救技能及正確水上安全觀念	課堂講授、示範、練習	出席率、小考、期中考、期末考

本課程之設計與教學已融入下列本校基本素養與核心能力

淡江大學基本素養與核心能力	內涵說明
◆ 表達能力與人際溝通	有效運用中、外文進行表達，能發揮合作精神，與他人共同和諧生活、工作及相處。
◇ 科技應用與資訊處理	正確、安全、有效運用資訊科技，並能蒐集、分析、統整與運用資訊。
◇ 洞察未來與永續發展	能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來，發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。
◇ 學習文化與理解國際	具備因應多元化生活的文化素養，面對國際問題和機會，能有效適應和回應的全球意識與素養。
◇ 自我了解與主動學習	充分了解自我，管理自我的學習，積極發展自我多元的興趣和能力，培養終身學習的價值觀。
◆ 主動探索與問題解決	主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料，能運用所學不畏挫折，以有效解決問題。
◆ 團隊合作與公民實踐	具備同情心、正義感，積極關懷社會，參與民主運作，能規劃與組織活動，履行公民責任。
◇ 專業發展與職涯規劃	掌握職場變遷所需之專業基礎知能，管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	100/09/05~ 100/09/11	課程簡介 (安全守則) 熟悉水性(一)、水中遊戲(一)境	
2	100/09/12~ 100/09/18	熟悉水性(二)、蹬牆漂浮打水、水中遊戲(二)	
3	100/09/19~ 100/09/25	持浮板漂浮打水、持浮板仰式打水	
4	100/09/26~ 100/10/02	複習持浮板長距離漂浮打水、蛙鞋等輔助器材的使用	
5	100/10/03~ 100/10/09	捷泳手臂划水 (陸上、水中)、夾浮球練習手臂划水	
6	100/10/10~ 100/10/16	捷泳手聯腳合動作、捷泳換氣	
7	100/10/17~ 100/10/23	捷泳整體聯合動作、水中遊戲(三)	
8	100/10/24~ 100/10/30	糾正捷泳錯誤動作、捷泳長距離訓練	
9	100/10/31~ 100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07~ 100/11/13	蛙泳：站立單足蹬夾腿、俯臥長凳蹬夾腿、仰坐池邊蹬夾腿、水中扶池壁蹬夾腿、同伴牽引蹬夾腿	
11	100/11/14~ 100/11/20	蛙泳：複習上週動作、持浮板蹬夾腿	
12	100/11/21~ 100/11/27	蛙泳：複習上週動作、持浮板蹬夾腿	

13	100/11/28~ 100/12/04	蛙泳：划臂及換氣	
14	100/12/05~ 100/12/11	蛙泳：聯合動作	
15	100/12/12~ 100/12/18	糾正蛙泳錯誤動作、蛙泳長距離訓練	
16	100/12/19~ 100/12/25	蛙泳測驗	
17	100/12/26~ 101/01/01	水上自救與安全教育、補考週	
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦、投影機、其它(游泳教具)	
教材課本			
參考書籍		1. 游泳教材教學與訓練 翁志成著 易利圖書 2006 2. 游泳論 武育勇著 啟英文化 1998	
批改作業 篇數		篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）	
學期成績 計算方式		◆平時考成績： % ◆期中考成績： % ◆期末考成績：60.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈學習精神及運動道德〉：40.0 %	
備 考		「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。	