

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 - 水上休閒活動實務 | 授課 教師 | 黃谷臣 Huang Ku-chen |
| | P.E. - PRACTICES OF WATER RECREATION ACTIVITY | | |
| 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 | | | |
| <p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p> | | | |
| 系所核心能力 | | | |
| <p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p> | | | |
| 課程簡介 | 課程內容包括衝浪、獨木舟等，進度隨季節可從事的活動而定，培養學生學習水上運動之能力，並經由相關協會認證，輔導學生考取相關水域運動證照。 | | |
| | Courses include surfing, canoeing, the progress with the seasons can be engaged in activities to develop students ability to learn water sports, and certified by the relevant associations, counseling students to obtain related certificates. | | |

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 | 學會基本自救技能及正確水上安全觀念 | Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety. | P5 | ABCFG |
| 2 | 認識台灣地區水域運動之發展現狀 | Understanding of water sport in Taiwan Development Status | C5 | CD |
| 3 | 學會水域運動之正確知識與基本技能 | Learn of water sports of correct knowledge and basic skills | P5 | BC |

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 | 學會基本自救技能及正確水上安全觀念 | 課堂講授 | 出席率 |
| 2 | 認識台灣地區水域運動之發展現狀 | 課堂講授 | 討論 |
| 3 | 學會水域運動之正確知識與基本技能 | 課堂講授 | 出席率 |
| | | | |

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 | 課程介紹與相關事項說明 | |
| 2 | 100/09/12~ 100/09/18 | 水域活動簡介與基本能力；體適能測驗 | |
| 3 | 100/09/19~ 100/09/25 | 基本游泳能力與水上安全；體適能測驗 | |
| 4 | 100/09/26~ 100/10/02 | 基本游泳能力測驗 | |
| 5 | 100/10/03~ 100/10/09 | 獨木舟裝備介紹及陸上基本操槳 | |
| 6 | 100/10/10~ 100/10/16 | 獨木舟水上基本操槳與水上安全 | |
| 7 | 100/10/17~ 100/10/23 | 獨木舟操槳技術綜合演練 | |
| 8 | 100/10/24~ 100/10/30 | 獨木舟基本技術測驗 | |
| 9 | 100/10/31~ 100/11/06 | 期中考試週 | |
| 10 | 100/11/07~ 100/11/13 | 獨木舟戶外教學 (視天候及場地狀況調整) | 戶外教學 |
| 11 | 100/11/14~ 100/11/20 | 衝浪活動水域安全概述 | |
| 12 | 100/11/21~ 100/11/27 | 衝浪活動基本滑浪原理 | |

| | | | |
|--------------|---|---------------------|------|
| 13 | 100/11/28~ 100/12/04 | 衝浪基本訓練及水上教學 | |
| 14 | 100/12/05~ 100/12/11 | 衝浪基本訓練及水上教學 | |
| 15 | 100/12/12~ 100/12/18 | 衝浪基本技術綜合訓練 | |
| 16 | 100/12/19~ 100/12/25 | 衝浪基本能力檢測 | |
| 17 | 100/12/26~ 101/01/01 | 衝浪戶外教學 (視天候及場地狀況調整) | 戶外教學 |
| 18 | 101/01/02~ 101/01/08 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | <p>1.由於本課程在開放式水域上課，您必須具備水中自救的能力，仰漂、踩水及蛙式是必備的能力，如無法以蛙泳完成200公尺者請勿選入。</p> <p>2.本課程因教學場地之故必須集中上課，會有在星期六、日上課的情形，若無法配合者請勿選入。</p> <p>3.本課程部分活動需額外付費，若無法接受請勿選入。</p> <p>4.本課程目的為輔導學生考取相關水域運動證照，考試須經相關協會認證，如有興趣認證水域相關證照之同學需額外付檢測費及證照費用，若無興趣參加證照考試，經期中期末測驗合格者給予學分。</p> | | |
| 教學設備 | 電腦、投影機 | | |
| 教材課本 | | | |
| 參考書籍 | 游泳教材教學與訓練 翁志成著 易利圖書 2006 海洋運動概論 李昱叡著 品度圖書 2006 | | |
| 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：60.0 % ◆期中考成績： % ◆期末考成績：40.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈 〉： % | | |
| 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。 | | |