

淡江大學 104 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－水上活動游泳進階	授課 教師	陳瑞辰 CHEN, JUI-CHEN
	P.E. - PROGRESSIVE SWIMMING		
開課系級	體育興趣二三 B	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB2B		
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。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
課程簡介	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。		
	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、校級基本素養相關性

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」、「校級基本素養」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其「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」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	校級基本素養
1	1. 教導學生能夠適應水性 2. 學會捷泳動作要領 3. 基本自救技能及正確水上安全觀念	1. To instruct students to not be afraid of the water. 2. To teach the freestyle swimming movement. 3. Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety.	A3	DFG

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	1. 教導學生能夠適應水性 2. 學會捷泳動作要領 3. 基本自救技能及正確水上安全觀念	講述、討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	105/02/15~ 105/02/21	課程目標、課程規定	
2	105/02/22~ 105/02/28	蛙腿介紹、捷泳介紹、分組練習	
3	105/02/29~ 105/03/06	蛙腿練習、捷泳練習 (一)、分組練習	
4	105/03/07~ 105/03/13	蛙腿練習、捷泳練習 (二)、分組練習	
5	105/03/14~ 105/03/20	蛙腿練習、捷泳練習 (三)、分組練習	
6	105/03/21~ 105/03/27	捷泳練習、仰泳練習、蛙泳練習 (一)、分組練習	
7	105/03/28~ 105/04/03	捷泳練習、仰泳練習、蛙泳練習 (二)、分組練習	

8	105/04/04~ 105/04/10	捷泳練習、仰泳練習、蛙泳練習、蝶泳練習（一）、分組練習	
9	105/04/11~ 105/04/17	分組練習、大隊接力（捷泳打水）	
10	105/04/18~ 105/04/24	期中考試週	
11	105/04/25~ 105/05/01	捷泳練習、仰泳練習、蛙泳練習、蝶泳練習（二）、分組練習	
12	105/05/02~ 105/05/08	捷泳練習、仰泳練習、蛙泳練習、蝶泳練習（三）、分組練習	
13	105/05/09~ 105/05/15	分組練習、大隊接力（捷泳或自選）	
14	105/05/16~ 105/05/22	混合練習（一）、分組練習	
15	105/05/23~ 105/05/29	混合練習（二）、分組練習	
16	105/05/30~ 105/06/05	雨天：分組練習、大隊接力（捷泳）。晴天：體適能測驗（身高、體重、仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、800/1600跑走）	
17	105/06/06~ 105/06/12	雨天：分組練習、大隊接力（捷泳）。晴天：體適能測驗（身高、體重、仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、800/1600跑走）	
18	105/06/13~ 105/06/19	期末考試週	
修課應注意事項		1.需自備泳衣（裝）、泳鏡及泳帽。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 3.患有皮膚病及傳染病者，醫囑不宜下水者，請勿選入本課程。 4.女性生理期間亦需隨堂於池邊上課。 5.修本課程需辦理游泳證或購買單次卷。	
教學設備		（無）	
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		◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈出缺席、課程參與積極度〉：100.0 %	
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/CS/main.php 〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。	