淡江大學１０５學年度第２學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－水上活動游泳初級 P.E. - BEGINNING SWIMMING	授課教師	洪建智 HUNG CHIEN-CHIH
開課系級	體育興趣一Ａ TGUPB1A	開課資料	必修 單學期 0學分

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	本課程旨在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。
	The aim of the course is to cultivate students' interest in learning to swim and the basic skills of swimming. Make swimming teaching more lively and fun through water games and activities, to enhance physical fitness and promote motivation to learn, so that students can enjoy the water world happily in the pool.

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.能夠適應水性，並學會動作要領 2.學會基本自救技能及建立正確水上安全觀念 3.能與人相互觀摩練習，建立良好互動關係 4.學習健康管理，達成規律運動習慣 5.能欣賞正確之泳姿，並分析動作之力與美	1.To instruct students to not be afraid of the water. 2.Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety. 3.Establish good teamwork relationships. 4.Learning health management and develop regular exercise habits. 5.Cultivate the ability of observe other people's technical actions performance, and try to imitate and learn.	A6	DFG
2	1.能夠適應水性，並學會動作要領 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	1.To instruct students to not be afraid of the water. 2.Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety. 3.Establish good teamwork relationships. 4.Learning health management and develop regular exercise habits.	A6	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.能夠適應水性，並學會動作要領 2.學會基本自救技能及建立正確水上安全觀念 3.能與人相互觀摩練習，建立良好互動關係 4.學習健康管理，達成規律運動習慣 5.能欣賞正確之泳姿，並分析動作之力與美	講述、賞析、實作	上課表現、期末測驗
2	1.能夠適應水性，並學會動作要領 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	講述、賞析、實作	上課表現、技能測驗

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容（Subject/Topics）	備註
1	106/02/13～106/02/19	1.認識環境，課程介紹　2.游泳概論　3.水上自救與救生概論	
2	106/02/20～106/02/26	1.游泳概論-各式漂浮 、水中自救　2.捷泳基礎教學-腿部動作要領	
3	106/02/27～106/03/05	1.各式漂浮 、水中自救複習　2.捷泳基礎教學-腿部動作要領複習　3.捷泳基礎教學-臂部動作要領	
4	106/03/06～106/03/12	1.各式漂浮 、水中自救複習　2.捷泳基礎教學-腿部動作及臂部動作要領複習　3.捷泳基礎教學-手腳聯合要領	
5	106/03/13～106/03/19	1.各式漂浮 、水中自救複習　2.捷泳基礎教學-腿部動作、臂部動作及手腳聯合要領複習　3.捷泳基礎教學-換氣動作要領	
6	106/03/20～106/03/26	1.各式漂浮 、水中自救複習　2.捷泳基礎教學-腿部動作、臂部動作及手腳聯合要領複習　3.捷泳基礎教學-換氣動作及手腳聯合要領複習	
7	106/03/27～106/04/02	1.各式漂浮 、水中自救複習　2.捷泳基礎教學-綜合練習	
8	106/04/03～106/04/09	蛙泳腿部動作（陸上、池邊、水中）、水中遊戲(一)	
9	106/04/10～106/04/16	蛙泳腿部動作：同伴雙手扶肩牽引	
10	106/04/17～106/04/23	期中考試週	
11	106/04/24～106/04/30	蛙泳腿部動作：雙手持浮板	
12	106/05/01～106/05/07	蛙泳手部動作（陸上、水中）、水中遊戲(二)	
13	106/05/08～106/05/14	蛙泳換氣及聯合動作	
14	106/05/15～106/05/21	蛙泳轉身及長距離訓練	
15	106/05/22～106/05/28	測驗捷泳50公尺	
16	106/05/29～106/06/04	測驗蛙泳50公尺	
17	106/06/05～106/06/11	補考	

18	106/06/12～ 106/06/18	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。 6.成績計算方式（比例）：樂活健康70%、團隊合作20%、品德倫理10%。
教學設備	(無)
教材課本	
參考書籍	
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〈樂活健康70、團隊合作20、品德倫理10〉：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。**