

淡江大學 107 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	授課 教師	鄭俊雄 CHENG, CHUN-HSIUNG
	P.E. - BEGINNING SWIMMING		
開課系級	體育興趣一 D	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TGUPB1D		
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>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
課程簡介	<p>大一體育課程旨在讓學生了解健康體適能、運動安全之概念，藉由體適能、運動安全、水上活動課程之安排，讓學生明瞭個人體適能現況，俱備運動環境潛在風險之評估，並學會提昇體適能的方法</p>		
	<p>The purposes of the course are to let students understand the concepts of the health physical fitness and movement security. Through the classes of physical fitness, movement security, and water activities arrangements, they help students understand the present situation of individual physical fitness; assess the movement environment potential risks; promote the methods of physical fitness.</p>		

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.運動環境、設施之介紹	Introduce the movement environment and facility.	C2	DFG
2	2.認知水上安全的正確概念	Cognitive water safety correct concept	C2	DFG
3	3.講解溺水時自救及救人的正確方法	Explain the correct way to save yourself and save people when drowning	P3	DFG
4	4.認知水上運動環境的潛在風險	Cognitive potential risks of water sports environments	C2	DFG
5	5.提昇游泳運動的能力	Improve swimming ability	P3	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.運動環境、設施之介紹	講述、參訪	上課表現
2	2.認知水上安全的正確概念	講述、討論、賞析、實作	上課表現
3	3.講解溺水時自救及救人的正確方法	實作	上課表現
4	4.認知水上運動環境的潛在風險	講述、討論、賞析、模擬	實作、上課表現
5	5.提昇游泳運動的能力	講述、討論、模擬、實作	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	108/02/18~108/02/24	1. 校內運動環境、設施之介紹 2. 校內體育活動現況之了解 3. 體育課程修選注意事項	
2	108/02/25~108/03/03	1.水上活運動簡介2.悶氣及韻律呼吸介紹3.自由式打水練習	

3	108/03/04~ 108/03/10	1.講解捷泳腳打水方法2.手持浮板練習划手基本動作3.手腳配合動作操作	
4	108/03/11~ 108/03/17	1.講解划手的動作要領並分組練習	
5	108/03/18~ 108/03/24	1.介紹水上安全的觀念2.溺水時自救及救人的正確方法3.分組練習	
6	108/03/25~ 108/03/31	1.講解手持浮板練習換氣的方法	
7	108/04/01~ 108/04/07	1.徒手練習捷泳換氣的要領	
8	108/04/08~ 108/04/14	1.捷泳模擬考試	
9	108/04/15~ 108/04/21	1.捷泳考試及補考	
10	108/04/22~ 108/04/28	期中考試週	
11	108/04/29~ 108/05/05	1.蛙泳基本動作介紹2.蛙腳分解動作操作	
12	108/05/06~ 108/05/12	1.手持浮板練習蛙腳動作	
13	108/05/13~ 108/05/19	1.蛙腳動作講解並糾正錯誤的動作2.分組練習	
14	108/05/20~ 108/05/26	1.手持浮板練習蛙腳動作並搭配換氣操作	
15	108/05/27~ 108/06/02	1.講解蛙手動作2.手腳配合練習	
16	108/06/03~ 108/06/09	1.蛙泳手腳搭配動作並配合換氣2.模擬考試(蛙泳)3.期末測驗	
17	108/06/10~ 108/06/16	1.期末測驗2.補考	
18	108/06/17~ 108/06/23	期末考試週	
修課應 注意事項	1.需穿著運動服裝及球鞋。游泳教學時需著泳裝、戴泳帽及蛙鏡 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		
教學設備	電腦、投影機		
教材課本	1.大學生的健康體適能 卓俊辰著		
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： 50.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： %		

備考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>
----	---