

淡江大學 108 學年度第 1 學期課程教學計畫表

|  |  |   |                      |
|--|--|---|----------------------|
| 課程名稱   | 運動休閒與競技實務—水上救生證照   | 授課<br>教師                                      | 陳文和<br>CHEN, WEN-HER |
|  | SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-CERTIFICATE OF LIFEGUARDING  |   |                      |
| 開課系級   | 體育選修—日 A   | 開課<br>資料                                      | 實體課程<br>選修 單學期 1學分   |
|  | TGUCB0A  |   |                      |
| 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>  |  |   |                      |
| 課程簡介   | 推廣水上安全概念並訓練自救救人技巧。課程包括體能訓練、水上安全知識、救生理論、拯溺技巧、心肺復甦法及急救常識等。完成訓練課程而符合考試要求，並經由協會認證，輔導學生考取救生員證照。   |   |                      |
|  | Promote the concept of water safety and rescue training in self-help skills. Courses include physical training, water safety, lifesaving theory, lifesaving skills, CPR and first aid. Completed training and meet the examination requirements, and certified by the association, counseling students obtain lifeguard certification. |   |                      |
| <p>本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應</p> <p>將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能 (Psychomotor)」的各目標類型。</p> <p>一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。</p> <p>二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p> |  |   |                      |
| 序號   | 教學目標(中文)   | 教學目標(英文)                                      |                      |
| 1  | 建立正確的水上安全觀念並與他人分享  | Establish the correct concept of water safety |                      |
| 2  | 觀摩他人救生技術，從中學習以使自己具備自救救生技術能力  | With self-help method technical competence    |                      |
| 3  | 觀摩他人救生技術，從中學習以使自己具備岸上與水上救生技能   | With the shore and water rescue skills        |                      |
|  |  |   |                      |

|   |                                     |  |
|---|-------------------------------------|--|
| 4 | 觀摩他人救生技術，從中學學習以使自己具備操作心肺復甦術與傷害急救的能力 | Operation with cardiopulmonary resuscitation and first aid abilities |
| 5 | 輔導學生考取救生員證照                         | Counsel students obtain lifeguard certification                      |

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

| 序號 | 目標類型 | 院、系(所)<br>核心能力 | 校級<br>基本素養 | 教學方法              | 評量方式                                |
|----|------|----------------|------------|-------------------|-------------------------------------|
| 1  | 認知   |                |            | 講述、討論、實作、體驗       | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)      |
| 2  | 技能   |                |            | 講述、討論、實作、體驗       | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)      |
| 3  | 技能   |                |            | 講述、討論、發表、實作、體驗    | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與 |
| 4  | 技能   |                |            | 講述、討論、發表、實作、體驗、模擬 | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與 |
| 5  | 情意   |                |            | 講述、討論、發表、實作、體驗、模擬 | 測驗、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與    |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                    | 內容 (Subject/Topics)        | 備註  |
|----|-------------------------|----------------------------|-----|
| 1  | 108/09/09~<br>108/09/15 | 1.課程目的、進度、評分方式<br>2.水上安全簡介 | 游泳館 |
| 2  | 108/09/16~<br>108/09/22 | 救生游法：抬頭捷泳、抬頭蛙泳、側泳、基本仰泳等    | 游泳館 |
| 3  | 108/09/23~<br>108/09/29 | 基本潛泳：徒手潛泳與潛水等              | 游泳館 |
| 4  | 108/09/30~<br>108/10/06 | 入水法：跨步式、淺跳式、打樁式等           | 游泳館 |
| 5  | 108/10/07~<br>108/10/13 | 自救法：仰漂、水母漂、抽筋自解、踩水         | 游泳館 |
| 6  | 108/10/14~<br>108/10/20 | 基本救生：岸上、涉水救生、器械救生          | 游泳館 |
| 7  | 108/10/21~<br>108/10/27 | 防衛法：推離、壓離、潛避及解脫等           | 游泳館 |
| 8  | 108/10/28~<br>108/11/03 | 接近法：正面、背面、水中、水底接近等         | 游泳館 |
| 9  | 108/11/04~<br>108/11/10 | 帶人法：徒手、器材帶人                | 游泳館 |

|              |   |                                    |          |
|--------------|---|------------------------------------|----------|
| 10           | 108/11/11~<br>108/11/17   | 期中考試週                              |          |
| 11           | 108/11/18~<br>108/11/24   | 搜索法：水面搜索、水中（底）搜索                   | 游泳館      |
| 12           | 108/11/25~<br>108/12/01   | 起岸法：淺水、深水起岸與搬運等                    | 游泳館      |
| 13           | 108/12/02~<br>108/12/08   | 河海救生：小船、橡皮艇、救生艇、魚雷浮標（筒）、救生板等       | 詳修課應注意事項 |
| 14           | 108/12/09~<br>108/12/15   | 急救法：急救生理、人工呼吸、心肺復甦術、異物哽塞處理、一般急症處理等 | 游泳館      |
| 15           | 108/12/16~<br>108/12/22   | 水上安全常識：施救要點、安全常識                   | 游泳館      |
| 16           | 108/12/23~<br>108/12/29   | 水上救生技術綜合訓練                         | 游泳館      |
| 17           | 108/12/30~<br>109/01/05   | 測驗：筆試、救生游法及各項救生法                   | 游泳館      |
| 18           | 109/01/06~<br>109/01/12   | 期末考試週(本學期期末考試日期為:109/1/3-109/1/9)  |          |
| 修課應<br>注意事項  | <p>1.由於本課程在開放式水域上課，您必須具備基本能力，如無法以自由式及蛙式各完成100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，並視天候及場地狀況調整後於課堂公告，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救生員證照，考試須經相關協會認證，如有興趣認證救生員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> <p>5.修本課程需辦理游泳證或購買單次卷。</p> |                                    |          |
| 教學設備         | 電腦、投影機、其它(浮潛三寶、獨木舟)   |                                    |          |
| 教科書與<br>教材   | 水域安全與救生(2012)。中華民國水上救生協會。   |                                    |          |
| 參考文獻         |   |                                    |          |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 | <p>◆出席率： 30.0 %   ◆平時評量：       %   ◆期中評量：       %</p> <p>◆期末評量：50.0 %</p> <p>◆其他〈筆記〉：20.0 %</p>   |                                    |          |
| 備考           | <p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p><b>※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。</b></p>  |                                    |          |