

淡江大學 108 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	王明鴻 WANG MING-HUNG
	P.E. - BEGINNING SWIMMING		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TGUPB1A		
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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</p>			
課程簡介	<p>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。</p>		
	<p>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.</p>		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<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	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.
---	--	---

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)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	技能		467	講述、實作、體驗、模擬	實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/03/02~ 109/03/08	1.認識環境, 課程介紹 2.前測 3.游泳概論 4.水上自救與救生概論	
2	109/03/09~ 109/03/15	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.韻律呼吸	
3	109/03/16~ 109/03/22	各式漂浮、1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	109/03/23~ 109/03/29	捷泳:1腳背伸展 2扶牆打水1minx5 韻律呼吸 15x5 3浮板打水 15m x 10 4徒手打水	
5	109/03/30~ 109/04/05	捷泳:腳背伸展 扶牆打水1minx5 韻律呼吸 15x5 浮板打水 15m x 10 徒手打水 手臂划水練習	
6	109/04/06~ 109/04/12	捷泳:腳背伸展 扶牆打水1minx5 韻律呼吸 15x5 浮板打水 20m x 10 徒手打水 手臂划水練習	
7	109/04/13~ 109/04/19	捷泳:腳背伸展 扶牆打水1minx5 韻律呼吸 15x5 浮板打水 20m x 10 徒手打水 單手側滑 換氣練習 手臂划水練習	
8	109/04/20~ 109/04/26	捷泳:腳背伸展 扶牆打水1minx5 韻律呼吸 15x5 浮板打水 20m x 10 徒手打水 單手側滑 換氣練習 手臂划水練習	
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~ 109/05/10	捷泳:腳背伸展 扶牆打水1minx5 韻律呼吸 15x5 浮板打水20m x 10 手臂划水練習 單臂側滑換氣練習	
11	109/05/11~ 109/05/17	捷泳:腳背伸展 扶牆打水 韻律呼吸 浮板打水 捷泳15mx10 蛙泳介紹 蛙泳腿部踩水動作練習	
12	109/05/18~ 109/05/24	捷泳:腳背伸展 扶牆打水 韻律呼吸 浮板打水 捷泳15mx10 蛙泳腿部踩水動作練習 蛙泳手臂划水練習	
13	109/05/25~ 109/05/31	捷泳:腳背伸展 扶牆打水 韻律呼吸 浮板打水 捷泳20mx10 蛙泳腿部踩水動作練習 蛙泳手臂划水練習	

14	109/06/01~ 109/06/07	捷泳:腳背伸展 扶牆打水 韻律呼吸 浮板打水 捷泳20mx10蛙泳腿部踩水動作練習 蛙泳手臂划水練習 蛙泳10mx10	
15	109/06/08~ 109/06/14	捷泳:腳背伸展 扶牆打水 韻律呼吸 浮板打水 捷泳20mx10蛙泳腿部踩水動作練習 蛙泳手臂划水練習 蛙泳10mx10	
16	109/06/15~ 109/06/21	期末技能測驗	
17	109/06/22~ 109/06/28	期末考試週(本學期期末考試日期為:109/6/18-109/6/24)	
18	109/06/29~ 109/07/05	教師彈性補充教學:期末測驗	
修課應注意事項	1本課程為興趣班上課進場需辦理游泳證 2自備私人用品:泳衣泳裝 泳鏡 泳帽 3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。 4患有皮膚病及傳染病者,醫囑不宜下水者,請勿選入本課程。 5女性生理期間亦需隨堂於池邊上課。		
教學設備	(無)		
教科書與教材			
參考文獻			
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: 20.0 % ◆平時評量:20.0 % ◆期中評量: % ◆期末評量:60.0 % ◆其他〈〉: %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址: https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。		