

淡江大學 108 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	女生體育 - 水上活動游泳初級	授課 教師	楊總成 YANG TSUNG-CHENG
	FEMALE P.E.- BEGINNING SWIMMING		
開課系級	體育興趣二三 A	開課 資料	實體課程 必修 下學期 0學分
	TGUPB2A		
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	1.To instruct students to not be afraid of the water.	

2	2.學會基本自救技能及建立正確水上安全觀念	2.Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety.
3	3.能與人相互觀摩練習，建立良好互動關係	3.Establish good teamwork relationships.
4	4.學習健康管理，達成規律運動習慣	4.Learning health management and develop regular exercise habits.

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、模擬	測驗、活動參與
2	認知		467	講述、實作	測驗、實作、活動參與
3	技能		467	講述、實作	測驗、實作、活動參與
4	技能		467	講述、實作	測驗、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.游泳概論 2.認識環境。	
2	109/03/09~109/03/15	1.游泳概論-各式漂浮 2.複習捷泳動作要領。	
3	109/03/16~109/03/22	1.游泳概論-水中自救 2.複習捷泳動作要領	
4	109/03/23~109/03/29	1.蛙泳基礎教學-臂部動作要領2.複習捷泳動作要領	
5	109/03/30~109/04/05	1.蛙泳基礎教學-臂部動作要領2.複習捷泳動作要領	
6	109/04/06~109/04/12	1.蛙泳基礎教學-臂部動作要領2.複習捷泳動作要領	
7	109/04/13~109/04/19	1.蛙泳基礎教學-腿部動作要領2.測驗	水母漂40秒換氣6次+仰漂60秒計100秒。蛙手換氣前進15M且換氣10次以上。
8	109/04/20~109/04/26	1.蛙泳基礎教學-腿部動作要領2.測驗	水母漂40秒換氣6次+仰漂60秒計100秒。蛙手換氣前進15M且換氣10次以上。
9	109/04/27~109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~109/05/10	1.蛙泳基礎教學-腿部動作要領2.蛙泳基礎教學應用-踩水	
11	109/05/11~109/05/17	1.蛙泳基礎教學-腿部動作要領2.蛙泳基礎教學應用-踩水	
12	109/05/18~109/05/24	1.蛙泳基礎教學-腿部動作要領2.蛙泳基礎教學應用-踩水	
13	109/05/25~109/05/31	1.蛙泳基礎教學-手腳聯合要領	

14	109/06/01~ 109/06/07	1. 蛙泳基礎教學-手腳聯合要領	
15	109/06/08~ 109/06/14	1. 蛙泳基礎教學-手腳聯合要 2. 測驗	蛙泳50m+蹲姿出發
16	109/06/15~ 109/06/21	1. 蛙泳基礎教學-手腳聯合要領 2. 測驗	蛙泳50m+蹲姿出發
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	另行通知
修課應 注意事項	1.需自備泳衣(裝)泳鏡及泳帽。患有皮膚病及傳染病者,醫囑不宜下水者,請勿選入本課程。 2.整學期必須完成入池9上課,不足者予以扣分。入池上課7次(含)以下,出席及平常成績0分計(因疫情原因除外)。 3.本課程沒有補考、補課機制。		
教學設備	其它(1浮板2蛙鞋3面鏡)		
教科書與 教材			
參考文獻	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: 30.0 % ◆平時評量: 10.0 % ◆期中評量: 20.0 % ◆期末評量: 40.0 % ◆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。		