

淡江大學 109 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	黃谷臣 HUANG KU-CHEN
	P.E. - BEGINNING SWIMMING		
開課系級	體育興趣一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TGUPB1B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
系 (所) 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 course aim is to cultivate students' interest to learn how 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

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。

- 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。
- 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。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

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		6	講述、實作	實作
2	技能		46	講述、實作、模擬	實作、活動參與
3	情意		7	講述、實作	實作、活動參與
4	認知		46	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	110/02/22~ 110/02/28	1.游泳概論 2.認識環境	
2	110/03/01~ 110/03/07	1.游泳概論-各式漂浮 2..複習捷泳動作要領	
3	110/03/08~ 110/03/14	1.游泳概論-水中自救 2.複習捷泳動作要領	
4	110/03/15~ 110/03/21	1.蛙泳基礎教學-腿部動作要領 2.複習捷泳動作要領	
5	110/03/22~ 110/03/28	1.蛙泳基礎教學-腿部動作要領 2.複習捷泳動作要領	
6	110/03/29~ 110/04/04	教學觀摩週	
7	110/04/05~ 110/04/11	1.蛙泳基礎教學-腿部動作要領 2.捷泳能力測驗100M	
8	110/04/12~ 110/04/18	1.蛙泳基礎教學-腿部動作要領 2.複習捷泳動作要領	
9	110/04/19~ 110/04/25	1.蛙泳基礎教學-臂部動作要領	

10	110/04/26~ 110/05/02	期中考試週	
11	110/05/03~ 110/05/09	1.蛙泳基礎教學應用-踩水3min	
12	110/05/10~ 110/05/16	1.蛙泳基礎教學-臂部動作要領	
13	110/05/17~ 110/05/23	1.蛙泳基礎教學-臂部動作要領	
14	110/05/24~ 110/05/30	1.蛙泳基礎教學-手腳聯合要領	
15	110/05/31~ 110/06/06	1.蛙泳基礎教學-手腳聯合要領	
16	110/06/07~ 110/06/13	1.蛙泳基礎教學-換氣動作要領	
17	110/06/14~ 110/06/20	1.蛙泳術科測驗200M	
18	110/06/21~ 110/06/27	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>1.需自備泳衣(裝)、泳鏡及泳帽。 2.請假請依學校規定辦理： (1)請假單應於請假事實發生後五日內送達。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，予以扣考學期成績以零分計算。</p> <p>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.本學期共有四項術科測驗分別於課程中實施，包括： (1).捷泳100公尺(計時)10% (2).蛙泳200公尺(計時)10% (3).踩水3分鐘10% (4).仰漂3分鐘10% (5).出缺席狀況50% (6).課程參與程度(含iclass討論)10%</p>		
教學設備	(無)		
教科書與 教材	1.游泳教材教學與訓練 翁志成著 易利圖書 2006		
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	1 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	<p>◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：40.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈課程參與〉：10.0 %</p>		
備考	<p>「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。</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>		