

淡江大學 110 學年度第 1 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	洪建智 HUNG CHIEN-CHIH
	P.E. - BEGINNING SWIMMING		
開課系級	體育興趣二三D	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2D		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
系（ 所 ） 教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
4. 品德倫理。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：60.00) 7. 團隊合作。(比重：20.00)			
課程簡介	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。		
	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.		

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 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.
2	1.能夠適應水性，並學會動作要領 二、建立正確體育概念 三、增進運動技能 四、體驗運動參與樂趣	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.
3	學習正確的泳姿	
4	學習正確泳姿	

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	測驗、活動參與
2	技能		467	講述、實作、體驗	測驗、活動參與
3	技能		467	講述、實作	測驗
4	技能		467	講述、實作	測驗

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	110/09/22~ 110/09/28	1.認識環境，課程介紹 2.游泳概論 3.水上自救與救生概論4.觀賞魚式游泳DVD	
2	110/09/29~ 110/10/05	1.檢測分組2.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	110/10/06~ 110/10/12	1.各式漂浮、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	110/10/13~ 110/10/19	1.各式漂浮、水中自救複習 2.捷泳基礎教學-腿部動作及臂部動作要領複習 3.捷泳基礎教學-手腳聯合要領	

5	110/10/20~ 110/10/26	1.捷泳基礎教學-腿部動作、臂部動作及手腳聯合要領複習 2長泳訓練。 3.捷泳基礎教學-換氣動作要領	
6	110/10/27~ 110/11/02	1.捷泳基礎教學-腿部動作、臂部動作及手腳聯合要領複習2.長泳訓練 3.捷泳基礎教學-換氣動作及手腳聯合要領複習	
7	110/11/03~ 110/11/09	1.各式漂浮、水中自救複習 2.捷泳基礎教學-綜合練習 3.跳水	
8	110/11/10~ 110/11/16	蛙泳腿部動作（陸上、岸邊、水中）	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	水上趣味遊戲	
11	110/12/01~ 110/12/07	蛙泳腿部動作：雙手持浮板	
12	110/12/08~ 110/12/14	蛙泳手部動作（陸上、水中）	
13	110/12/15~ 110/12/21	蛙泳換氣及聯合動作	
14	110/12/22~ 110/12/28	蛙泳轉身及長距離訓練	
15	110/12/29~ 111/01/04	測驗捷泳50公尺(長泳組測驗200、400或800公尺)	
16	111/01/05~ 111/01/11	測驗蛙泳50公尺	
17	111/01/12~ 111/01/18	補考	
18	111/01/19~ 111/01/25	彈性補充教學	
修課應 注意事項		1. 需自備泳衣（裝）、泳鏡及泳帽。 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。 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.成績計算方式（比例）：樂活健康70%、團隊合作20%、品德倫理10%。	
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： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈樂活健康70、團隊合作20、品德倫理10〉：100.0 %	

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。
-----	--