

淡江大學 110 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	陳瑞辰 CHEN, JUI-CHEN
	P.E. - BEGINNING SWIMMING		
開課系級	體育興趣二三 F	開課 資料	實體課程 必修 下學期 0 學分
	TGUPB2F		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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	透過結構性與建構性的課程設計，包括泳姿、距離、時間、趟數的設計與搭配，讓游泳學習更具成效，進而提升體適能與學習滿意度，促使學習者能夠透過游泳來成為終身運動的媒介，享受健美的快樂人生。		
	The aim of curriculum were letting students enjoy the happy and healthy life via structured and constructive curriculum design, which contained swim posture, distance, time and frequency, that let students learn more effectively, improve physical fitness, learning satisfaction, and encouraging students use swimming as a lifelong tool of exercise.		

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. 教導學生能夠適應水性 2. 學會捷泳動作要領 3. 基本自救技能及正確水上安全觀念	1. To instruct students to not be afraid of the water. 2. To teach the free style swimming movement. 3. Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety.

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	情意		467	講述、實作、體驗、模擬	出席率、課程參與積極

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	111/02/21~ 111/02/25	課程概要解說	
2	111/02/28~ 111/03/04	前測	
3	111/03/07~ 111/03/11	1.捷泳打水技巧 (口訣：彎膝下踢、直膝上浮) 2.捷泳換氣技巧 (口訣：轉下巴、頰貼水)	
4	111/03/14~ 111/03/18	1.捷泳打水技巧 2.捷泳換氣技巧 3.捷泳單邊直臂划手 (口訣：吐氣、轉頭、划手、吸氣、回覆)	
5	111/03/21~ 111/03/25	1.捷泳打水技巧 2.捷泳換氣技巧 3.捷泳單邊曲臂高肘划手 (口訣：吐氣、轉頭、曲肘、划手、吸氣、回覆)	
6	111/03/28~ 111/04/01	捷泳單邊曲臂高肘划手+高肘放鬆姿勢前伸 (口訣：吐氣、轉頭、曲肘、划手、吸氣、曲肘、貼水、回覆)	
7	111/04/04~ 111/04/08	捷泳前交叉游法(雙邊曲臂高肘划手+高肘放鬆姿勢前伸)	
8	111/04/11~ 111/04/15	體適能測驗 (身高、體重、仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、800/1600跑走)	
9	111/04/18~ 111/04/22	捷泳六打水法	
10	111/04/25~ 111/04/29	期中考試週	
11	111/05/02~ 111/05/06	捷泳側面打水與搖櫓	
12	111/05/09~ 111/05/13	捷泳軀幹轉動游法	

13	111/05/16~ 111/05/20	捷泳雙邊交替換氣游法	
14	111/05/23~ 111/05/27	捷泳耐力游法	
15	111/05/30~ 111/06/03	捷泳速耐力游法	
16	111/06/06~ 111/06/10	捷泳速度游法	
17	111/06/13~ 111/06/17	後測	
18	111/06/20~ 111/06/24	期末考試週	
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.女性生理期請假後，需於一個月內完成補課。 5.修本課程需辦理游泳證或購買單次卷。 6.第一堂課需下水操作課程。 7.若因疫情全校實施遠距教學，將以MS Teams等軟體同步遠端上課。		
教學設備	其它(游泳專業器材)		
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：            %   ◆平時評量：            %   ◆期中評量：            % ◆期末評量：            % ◆其他〈出缺席、課程參與積極度〉：100.0 %		
備考	「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。 <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>		