

淡江大學 112 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	黃谷臣 HUANG KU-CHEN
	P.E. - BEGINNING SWIMMING		
開課系級	體育興趣二三 C	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等		
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			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：25.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
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。 【本課程配合教學實踐研究計畫，有相關教學活動介入，並有拍攝影像以進行分析之必要，請謹慎選入!】		

	<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> <p>This course is aligned with the research project on instructional practices. If there is a need for capturing videos for analysis, please select carefully!</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，建立良好的互動關係	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		1256	講述、實作	實作
2	技能		3456	講述、實作	實作、活動參與
3	技能		678	講述	實作
4	技能		136	講述、討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	112/09/11~112/09/17	1.游泳概論 2.認識環境 3.計畫說明、知情同意 4.技能前測與分組	術科測驗A-1
2	112/09/18~112/09/24	1.陸上伸展操 2.流體力學在游泳運動的應用	認知測驗1
3	112/09/25~112/10/01	1.開放水域風險2.游泳運動的生心理學3.水域安全宣導	校外教學
4	112/10/02~112/10/08	1.漂浮、自救法、適應水性活動2.捷泳技術原理 3.腿部動作要領 4.游泳運動的社會效益	

5	112/10/09~ 112/10/15	1.複習腿部動作要領 2.介紹換氣動作要領 3.運動參數解析與應用	術科測驗A-2
6	112/10/16~ 112/10/22	1.複習換氣動作要領 2.介紹手部動作要領 3.游泳技術練習法	
7	112/10/23~ 112/10/29	1.複習手部動作要領 2.手腳聯合動作要領 3.游泳比賽規則簡介	
8	112/10/30~ 112/11/05	1.複習手腳聯合動作要領 2.手腳聯合+換氣要領 3.出發動作的結構	體適能測驗
9	112/11/06~ 112/11/12	1.術科測驗捷泳25公尺 2.蛙泳前測 3.蛙泳動作結構分析	術科測驗A-3 術科測驗B-1
10	112/11/13~ 112/11/19	1.游泳技術分析說明 2.軀幹平衡與協調 3.水中的各式阻力 4.蛙泳換氣要領	
11	112/11/20~ 112/11/26	1.蛙泳手部動作 2.游泳訓練的各種方法 3.動作分解與結合 4.術科保留測驗捷泳25公尺	保留測驗1
12	112/11/27~ 112/12/03	1.蛙泳腿部動作要領 2.長距離游泳訓練、耐力游技巧	
13	112/12/04~ 112/12/10	1.蛙泳手腳聯合 2.速度游與耐力游的技巧說明	術科測驗B-2
14	112/12/11~ 112/12/17	1.蛙泳聯合動作 2.游泳科學的趨勢	
15	112/12/18~ 112/12/24	1.複習蛙泳聯合動作 2.觸牆轉身與滾翻轉身	
16	112/12/25~ 112/12/31	1.術科測驗蛙泳25公尺 2.各式出發動作要領	術科測驗B-3
17	113/01/01~ 113/01/07	認知測驗	認知測驗2
18	113/01/08~ 113/01/14	術科保留測驗蛙泳25公尺	保留測驗2
課程培養 關鍵能力			
跨領域課程			
特色教學 課程			
課程 教授內容		軍護體社團大學學習服務等課程	

<p>修課應 注意事項</p>	<p>【本課程配合教學實踐研究計畫，有相關教學活動介入，並有拍攝影像以進行分析之必要，請謹慎選入!】 除知情同意書外，上課學生須配合事項如下： 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.本學期共有四項測驗分別於課程中實施，包括： (1)動作結構概念圖 (2)認知測驗前後測 (3)技能測驗前、中、後、保留測驗 (4)課程體驗量表</p>
<p>教科書與 教材</p>	<p>自編教材：簡報、講義、影片</p>
<p>參考文獻</p>	<p>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</p>
<p>學期成績 計算方式</p>	<p>◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈捷泳15%、蛙泳15%〉：30.0 %</p>
<p>備 考</p>	<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。 ※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>