

淡江大學 113 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	陳瑞辰 CHEN, JUI-CHEN
	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 上學期 1學分
	TGUPB2A		
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>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：5.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：5.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：25.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p>			
課程簡介	<p>本課程配合教學實踐研究，課程透過準實驗研究法，本班會分派為實驗組A。實驗組A，將透過視覺化PETTLEP意象訓練外在視角教學法實施教學策略。實驗組B，將透過視覺化PETTLEP意象訓練外在視角與同步回饋教學法實施教學策略。控制組將透過傳統教學法（口語溝通與姿體動作示範）。課程過程包括泳姿、距離、時間、趟數的設計與搭配，讓游泳學習更具成效。</p>		

	<p>This course is part of a teaching practice research project and employs a quasi-experimental research method. The class will be assigned as experimental group A.</p> <p>Experimental Group A will implement a teaching strategy using the PETTTLEP imagery training with an external visual perspective.</p> <p>Experimental Group B will use PETTTLEP imagery training with an external visual perspective combined with concurrent feedback.</p> <p>The Control Group will follow traditional teaching methods (verbal communication and demonstration of physical movements).</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. 教導學生能夠適應水性 2. 學會四式動作要領 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 four 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		12345678	講述、討論、發表、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	113/09/09~113/09/15	說明課程目標、學習內容、學習進度。引導並說明視覺化PETTTLEP意象訓練外在視角與同步回饋教學法實施教學策略、水域安全宣導	
2	113/09/16~113/09/22	前測。包含：填寫研究參與同意書、進行捷泳主觀技能評量、捷泳客觀技能評量、動作意象量表評量。	
3	113/09/23~113/09/29	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) 附註：每週教學單元皆進行以下附註三個重點 (1)實驗組A：外在視角觀察、PETTTLEP意象練習。(2)實驗組B：外在視角觀察、PETTTLEP意象練習、外在視角同步回饋。(3)控制組：傳統教學法 (口語溝通與姿體動作示範)。	
4	113/09/30~113/10/06	捷泳單邊直臂划手 (口訣：吐氣、轉頭、划手、吸氣、回覆)	
5	113/10/07~113/10/13	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	113/10/14~ 113/10/20	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	113/10/21~ 113/10/27	捷泳前交叉游法(雙邊曲臂高肘划手+高肘放鬆姿勢前伸)	
8	113/10/28~ 113/11/03	體適能檢測	
9	113/11/04~ 113/11/10	捷泳六打水法(期中考/期中評量週)	
10	113/11/11~ 113/11/17	捷泳側面打水與搖櫓	
11	113/11/18~ 113/11/24	捷泳軀幹轉動游法	
12	113/11/25~ 113/12/01	捷泳雙邊交替換氣游法	
13	113/12/02~ 113/12/08	捷泳耐力游法	
14	113/12/09~ 113/12/15	捷泳速耐力游法	
15	113/12/16~ 113/12/22	捷泳速度游法	
16	113/12/23~ 113/12/29	後測。包含:捷泳主觀技能評量、捷泳客觀技能評量、動作意象量表、社會效度問卷。	
17	113/12/30~ 114/01/05	後測。包含:捷泳主觀技能評量、捷泳客觀技能評量、動作意象量表、社會效度問卷。(期末考/期末評量週)	
18	114/01/06~ 114/01/12	教師彈性教學週(線上期末評量)	
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	
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0分計算。 (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。	

教科書與教材	自編教材:影片
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
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>