

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> | | |
| | | | |

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.

Experimental Group A will implement a teaching strategy using the PETTTLEP imagery training with an external visual perspective.

Experimental Group B will use PETTTLEP imagery training with an external visual perspective combined with concurrent feedback.

The Control Group will follow traditional teaching methods (verbal communication and demonstration of physical movements).

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： 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。 |