

淡江大學 113 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	陳建樺 CHEN, CHIEN-HUA
	P.E. - BEGINNING SWIMMING		
開課系級	體育興趣一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1 學分
	TGUPB1B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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	(中) 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。		
	(英) Students interested in learning to swim and learning to swim with the basic technique, and through the fun of water playing activities, so that teaching swimming is more lively and thus enhance the physical fitness and promoting motivation to learn, so that students can enjoy the water in the pool in a happy world.		

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.
5	5.能欣賞正確之泳姿，並分析動作之力與美	5.Cultivate the ability of observe other people's technical actions performance, and try to imitate and learn.

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		56	講述、實作、體驗、模擬	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		1235	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、實作、活動參與
3	技能		478	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、實作、活動參與
4	技能		56	講述、討論、體驗、模擬	測驗、實作、活動參與
5	認知		258	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	114/02/17~ 114/02/23	課程目標與安全守則說明 基本水中適應訓練與漂浮練習	
2	114/02/24~ 114/03/02	呼吸控制與換氣技巧教學 踢水與身體平衡練習	
3	114/03/03~ 114/03/09	自由式手部與腿部動作分解教學 自由式配合呼吸練習	
4	114/03/10~ 114/03/16	自由式划水與打水同步練習 自由式轉身與折返技巧訓練	
5	114/03/17~ 114/03/23	仰式手部與腿部動作教學 仰式換氣與節奏控制練習	

6	114/03/24~ 114/03/30	仰式速度與耐力訓練 仰式轉身技巧練習	
7	114/03/31~ 114/04/06	蛙式腿部與手部動作分解練習 蛙式換氣與划水動作配合訓練	
8	114/04/07~ 114/04/13	蛙式動作同步與穩定性提升 蛙式轉身與折返技巧練習	
9	114/04/14~ 114/04/20	期中考/期中評量週	
10	114/04/21~ 114/04/27	自由式、仰式與蛙式基本技術測驗 個別動作改進	
11	114/04/28~ 114/05/04	蝶式腿部與手部動作教學 蝶式換氣與同步配合練習	
12	114/05/05~ 114/05/11	蝶式速度與耐力提升訓練 蝶式轉身與折返技巧練習	
13	114/05/12~ 114/05/18	四種泳式連續切換練習 綜合泳式距離與節奏控制訓練	
14	114/05/19~ 114/05/25	出發跳水技術教學 入水姿勢與效率提升訓練	
15	114/05/26~ 114/06/01	救生基本技能練習 水中危機處理與應變能力訓練	
16	114/06/02~ 114/06/08	模擬比賽與計時訓練 戰術分析與動作調整	
17	114/06/09~ 114/06/15	期末考/期末評量週	
18	114/06/16~ 114/06/22	教師彈性教學週	
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. 需自備適合游泳課程之服裝。 2. 缺席及當週因故無法下水之同學無需到游泳館簽到，請直接依學校規定辦理請假： (1)每缺課一小時扣學期成績一分。 (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)依學校規定，缺課時數計算方式，請假*1，未請假*2。	
教科書與 教材		自編教材：簡報、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： 50.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：10.0 % ◆其他〈學習精神及運動道德〉：20.0 %
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。