

淡江大學 99 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 - 水上活動游泳進階	授課 教師	洪建智 Hung Chien-chih
	P.E. - PROGRESSIVE SWIMMING		
開課系級	體育興趣日 B	開課 資料	必修 上學期 0 學分
	TGUPB0B		
學系(門)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>			
學生基本能力			
<p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p>			
課程簡介	<p>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。</p>		
	<p>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.</p>		

本課程教學目標與目標層級、學生基本能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「學生基本能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「學生基本能力」。單項教學目標若對應「學生基本能力」有多項時，則可填列多項「學生基本能力」(例如：「學生基本能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	學生基本能力
1	1.教導學生能夠適應水性 2教導學生學會捷泳動作要領 3教導學生學會蛙泳動作要領 4學會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 instruct students to learn the freestyle swimming movement 3. To instruct students to learn the breaststroke movement. 4. Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety.	P6	ABCDEFGHIJ
2	1教導學生能夠適應水性 2教導學生學會捷泳動作要領 3教導學生學會蛙泳動作要領 4學會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 instruct students to learn the freestyle swimming movement 3. To instruct students to learn the breaststroke movement. 4. Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety.	C6	ABCDEFGHI
3	1.教導學生能夠適應水性 2教導學生學會捷泳動作要領 3教導學生學會蛙泳動作要領 4學會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 instruct students to learn the freestyle swimming movement 3. To instruct students to learn the breaststroke movement. 4. Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety.	A6	ABCDEFGHIJ

4	1. 教導學生能夠適應水性 2. 教導學生學會捷泳動作要領 3. 教導學生學會蛙泳動作要領 4. 學會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 instruct students to learn the freestyle swimming movement 3. To instruct students to learn the breaststroke movement. 4. Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety.	P5	ABCDEFGHIJ
---	---	---	----	------------

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1. 教導學生能夠適應水性 2. 教導學生學會捷泳動作要領 3. 教導學生學會蛙泳動作要領 4. 學會基本自救技能及正確水上安全觀念	講解、示範、練習	出席率、期中考、期末考
2	1. 教導學生能夠適應水性 2. 教導學生學會捷泳動作要領 3. 教導學生學會蛙泳動作要領 4. 學會基本自救技能及正確水上安全觀念	講解、示範、練習	出席率、期中考、期末考
3	1. 教導學生能夠適應水性 2. 教導學生學會捷泳動作要領 3. 教導學生學會蛙泳動作要領 4. 學會基本自救技能及正確水上安全觀念	課堂講授	出席率、期中考、期末考
4	1. 教導學生能夠適應水性 2. 教導學生學會捷泳動作要領 3. 教導學生學會蛙泳動作要領 4. 學會基本自救技能及正確水上安全觀念	講解、示範、練習	出席率、期中考、期末考

授課進度表

週次	日期	內容 (Subject/Topics)	備註
1	09/13	課程簡介 (安全守則) 熟悉水性(一)、水中遊戲(一)	
2	09/20	熟悉水性(二)、蹬牆漂浮打水、水中遊戲(二)	
3	09/27	持浮板漂浮打水、持浮板仰式打水	
4	10/04	複習持浮板長距離漂浮打水、蛙鞋等輔助器材的使用	
5	10/11	捷泳手臂划水 (陸上、水中)、夾浮球練習手臂划水	
6	10/18	捷泳手腳聯合動作、捷泳換氣	
7	10/25	捷泳整體聯合動作、水中遊戲(三)	
8	11/01	糾正捷泳錯誤動作、捷泳長距離訓練	
9	11/08	捷泳測驗	

10	11/15	期中考試週	
11	11/22	蛙泳：站立單足蹬夾腿、俯臥長凳蹬夾腿、仰坐池邊蹬夾腿、水中扶池壁蹬夾腿、同伴牽引蹬夾腿	
12	11/29	蛙泳：複習上週動作、持浮板蹬夾腿	
13	12/06	蛙泳：划臂及換氣	
14	12/13	蛙泳：聯合動作	
15	12/20	糾正蛙泳錯誤動作、蛙泳長距離訓練	
16	12/27	蛙泳測驗	
17	01/03	水上自救與安全教育、補考週	
18	01/10	期末考試週	
修課應注意事項	1.需穿著泳衣(褲)、泳帽、泳鏡。 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.期末繳交上課心得報告酌予加分。		
教學設備	(無)		
教材課本			
參考書籍	1.游泳教材教學與訓練 翁志成著 易利圖書 2006		
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	◆平時考成績： % ◆期中考成績：30.0 % ◆期末考成績：30.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈出席率、學習態度〉：40.0 %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。		