

請尊重智慧財產權，合法影印資料並使用正版教科書。

Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	體育(四)_潛水AA		學年/學期 Academic Year/Semester	112/2
課程名稱(英文) Course Name in English	Physical Education (IV): Scuba Diving			
科目代碼 Course Code	YY_5020AA	系級 Department & Year	校核心	開課單位 Course-Offering Department 通識教育中心
修別 Type	必修 Required	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	1.0/2.0	
授課教師 Instructor	/朱文正			
先修課程 Prerequisite				
課程描述 Course Description				

1. 維持良好之健康體適能，並養成終身規律運動的習慣。
2. 熟練潛水裝備及各種潛水技巧。
3. 培養潛水運動的能力並增進自我運動技能。
4. 考取國際潛水證照，參加地區或國際潛水志工服務。

東華大學體育中心-PADI 開放水域國際潛水員課程
包含哪些內容?

PADI 開放水域潛水員課程是到目前為止世界上最受歡迎的水肺潛水簽證課程。至今已有一百多萬的人在投入潛水之初，選擇成為合格的PADI 開放水域潛水員。學習水肺潛水需要具備知識（事實、原理、觀念）和潛水技巧（技術和方法），而 PADI 開放水域潛水員線上課程正能提供你所需要的知識發展部分，至於潛水技巧部分，則要跟著當地 PADI 潛水中心或渡假村裡的 PADI 教練實際潛水來學習。

PADI 開放水域潛水員課程有哪些先決條件?

要成為合格的 PADI 開放水域潛水員，必須至少年滿10歲*、健康狀況適合潛水，並且要會游泳。只要年滿10歲即可參加 PADI開放水域線上課程。

完成這門課程還有哪些規定?

在取得 PADI 開放水域潛水員證書之前，你要前往你的 PADI 潛水中心或渡假村完成訓練，確定你已經瞭解本課程中與安全有關的內容，接著要跟著你的 PADI 教練一起完成五次平靜水域潛水(東華-泳池完成18項技巧)。必須先在平靜水域中（類似游泳池的環境）學習和熟練每一項必要的技巧，然後才選擇是否要參加國際潛水證照簽證課程，也必須向教練證明你能夠舒服地在開放水域中重複演練那些技巧。成為PADI 開放水域潛水員就等於具備證照的入門等級潛水員，能夠租用潛水裝備、充填空氣，以及在全世界各地任何優於或類似於你受訓的環境中潛水。

NDHU-PADI Open Water Diver Course - More Info

What does it cover?

The PADI Open Water Diver course is, by far, the world's most popular scuba certification course. Millions of people have started diving as certified PADI Open Water Divers. Learning to scuba dive requires both knowledge development (facts, principles, concepts) and dive skills (techniques, methods). The PADI Open Water Diver Course online provides the knowledge development portion you need. You develop the remaining skills by actually diving with a PADI Instructor at your local PADI Dive Center or Resort.

What are the PADI Open Water Diver course prerequisites?

To be certified as a PADI Open Water Diver, you need to be at least 10 years old*, fit for diving, and able to swim. To be able to participate in the PADI eLearning Open Water online program, you simply need to be at least 10 years old.

What else is required to complete the course?

Prior to certification as a PADI Open Water Diver, you'll visit your PADI Dive Center or Resort to complete your training (in NDHU swimming pool). You'll take a short eLearning Quick Review to confirm your understanding of safety-related material from the course, and you must successfully complete five confined water dives (in NDHU swimming pool) with your PADI Instructor. You learn and master each of the required skills in confined water (swimming pool-like conditions) first before moving on and showing your instructor that you can comfortably repeat those skills in open water. As a PADI Open Water Diver, you will be a certified entry-level diver able to rent dive gear, get air fills and dive anywhere in the world in better or similar conditions to those you've trained in.

課程目標 Course Objectives

本課程主要在教導學生有關潛水各項基本動作，並使其熟練，同時培養應有的運動精神，進而養成終生性之運動，具體目標如下：

1. 建立正確的潛水運動觀念及學會預防運動傷害
2. 充分瞭解潛水各項觀念與技巧
3. 實際體驗潛水活動之經驗

(校)核心能力 Learning Outcomes		課程目標與校核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes
A	自主學習與創新思考Autonomous Learning and Creative Thinking	●
B	康健身心Physical Fitness and Mental Balance	●

C	互動、溝通與解決問題Interactive Communication and Problem Solving	○
D	情藝美感Artistic Feeling and Aesthetic Perception	○
E	文化素養與尊重差異Cultural Literacy and Respect for Differences	○
F	在地關懷與公民責任Local Commitment and Civic Responsibility	

圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated

授課進度表 Teaching Schedule & Content

週次Week	內容 Subject/Topics	備註Remarks
1	第一週-泳池門口集合(加簽者務必報到, 抽籤5個名額): 潛水課程介紹-課程介紹、評量方式與安排計畫討論。 朱文正老師MSN 聯繫(點選按讚傳MSN訊息即可): https://www.facebook.com/chu0919288000/?referrer=whatsapp	注意: 選課須具備50m游泳能力、第一週-泳池門口集合(加簽者務必報到抽籤5個名額)
2	潛水及浮潛器材介紹及組裝練習-泳池集合(攜帶泳具) 術科1、2(浮潛課程-地點游泳池): 1. 浮潛三寶介紹(面鏡、蛙鞋、呼吸管) 2. 蛙鞋游泳及站立練習 3. 浮潛三寶裝備使用、練習 4. 呼吸管排水練習 5. 面鏡排水練習 6. 浮潛三寶救援綜合練習 ##注意: 準時泳池門口集合上課。 ##注意: 攜帶泳具	泳池集合-50m浮潛完成能力測驗。注意: 須具備50m游泳能力才可以選課(安全考量)。
3	學科: 學科一、學科二、學科三、學科四、學科五: 學科簡介、潛水簡介、PADI簡介。 水底世界、潛水裝備、水肺系統、潛伴制度、平靜水域潛水預習 2. 肺裝備組合、水性評估、浮潛(蛙鞋擺動法)、裝備著裝、調節器排水法、調節器尋回法、面鏡排水法、裝備拆卸與保養 3. 適應水底世界呼吸、潛水裝備、潛伴制度: 潛水通訊和程序、平靜水域潛水預習 4. 水肺裝備組合、浮潛(入水法、呼吸管排水法)、裝備著裝檢查(B.W.R.A.F.)、呼吸管/調節器互換使用、下潛五步驟、無面鏡呼吸、面鏡脫著、中性浮力控制(旋軸式)、配重帶脫著、原地共生呼吸、上升 5. 潛水環境、潛水計劃、船潛、問題的處理、平靜水域潛水預習、一般開放水域技巧	教室課程(田徑場2樓教室)
4	學科: (田徑場2樓教室, 或泳池內池子): 1. 潛水員手冊第一單元 2. 潛水運動、組織、器材簡介 3. 水底世界/潛水物理學 4. 水肺系統/潛伴制度 6. 水肺裝備組合、原地主調節器共生呼吸、中性浮力控制(盤腿式)、控制潛游、抽筋解脫、漏氣調節器呼吸、有控制式緊急游泳上升、疲憊潛水員拖帶 7. 潛水附屬裝備、潛水健康、在深水處呼吸空氣、平靜水域潛水預習 8. 水肺裝備組合、入水法、裝備脫著、行進間共生、中性浮力控制(口吹式) 9. 特殊的潛水計劃表及電腦程序、潛水電腦錶的使用、基礎指北針導航、繼續你的冒險、使用休閒潛水計劃表、平靜水域潛水預習、潛水安全手則摘要。	教室課程(田徑場2樓教室)
5	術科三-1(潛水課程-地點游泳池): 1. 平靜水域訓練預習第一單元 2. 潛水裝備組裝與拆卸 3. 浮潛裝備使用、複習 4. 使用水肺裝備呼吸/水底潛游 5. 調節器的排水與尋回 術科四-(潛水課程-地點游泳池): 6. 面鏡除霧、排水, 呼吸管排水複習 7. 配重帶調整/調節器復位與排水 8. 空氣耗竭練習/備用氣源兩人練習 9. BCD浮力控制/呼吸管、調節器的互換##注意: 請盡量提前半小時到達泳池(請先行著裝, 組裝裝備完成, 外池邊待命、延後半小時下課(含打氣及整裝完成-計算為補課1小時)	潛水課程-地點游泳池
6	***術科五(潛水課程-地點游泳池): 1. 平靜水域訓練預習第三單元 2. 中性浮力/自由潛泳 3. 共生呼吸原地/使用備用氣源潛游25m 4. 有控制的緊急游泳上升 5. 面鏡部分進水/面鏡全部進水 6. 無面鏡潛游 ***術科六(潛水課程-地點游泳池): 1. 平靜水域訓練預習第四單元 2. 水中卸著裝/浮潛/替代法呼吸管排水 3. 救生與自救/共生呼吸 4. 浮力控制/水中懸浮/自由潛 5. 深水區入水法/有控制的上升與下潛 6. 水面脫鉛塊/水面脫著裝備 ##注意: 請盡量提前半小時到達泳池(請先行著裝, 組裝裝備完成, 外池邊待命)、延後1小時下課(含打氣及整裝完成-計算為補課1小時)	潛水課程-地點游泳池
7	***術科七(潛水課程-地點游泳池): 1. 潛水員手冊第五單元 2. 安全停留/指北針導航/電腦錶程序 3. 重覆潛水/潛水計劃表 ##注意: 請盡量提前半小時到達泳池(請先行著裝, 組裝裝備完成, 外池邊待命)、延後1小時下課(含打氣及整裝完成-補課1小時)	潛水課程-地點游泳池

8	術科複習一(潛水課程—地點游泳池) ##注意：請盡量提前半小時到達泳池(請先行著裝，組裝裝備完成，外池邊待命)、延後1小時下課(含打氣及整裝完成-補課1小時)	潛水複習—地點游泳池
9	術科複習(潛水課程—地點游泳池)：1. 平靜水域訓練技術複習，2. 術科一~七：技術測驗複習 ###注意：術科測驗. 第3, 4梯次 ##注意：請盡量提前半小時到達泳池(請先行著裝，組裝裝備完成，外池邊待命)、延後1小時下課(含打氣及整裝完成-補課1.5小時)	潛水複習—地點游泳池
10	注意：學科總測驗。。。學科測驗：教室課程(田徑場2樓教室，或泳池內池子)：1. 潛水員手冊第三、四單元 2. 潛水環境 3. 潛水計劃-休閒潛水計劃表之使用 4. 附屬的潛水裝備 5. 潛水健康/在深水處呼吸6. 臺灣潛點介紹 ***學科總複習1~4(教室：田徑場2樓教室)###注意：潛水學科測驗(務必到場)。	學科測驗： 教室課程(田徑場2樓教室)
11	###注意：期末考試週 Final Exam 術科總測驗. 第1, 2梯次 ##注意：請盡量提前半小時到達泳池(請先行著裝，組裝裝備完成，外池邊待命)、延後1小時下課(含打氣及整裝完成-補課1小時)	潛水測驗—地點游泳池
12	###注意：期末考試週 Final Exam 術科總測驗. 第3, 4梯次 ##注意：請盡量提前半小時到達泳池(請先行著裝，組裝裝備完成，外池邊待命)、延後1小時下課(含打氣及整裝完成-補課1小時)	潛水測驗—地點游泳池
13	###注意：期末考試週 Final Exam 術科總測驗. 第5, 6梯次 ##注意：請盡量提前半小時到達泳池(請先行著裝，組裝裝備完成，外池邊待命)、延後1小時下課(含打氣及整裝完成-補課1小時) **潛水校外教學野外簽證課程需至少選擇兩次野外課程。 ##請至： www.j7j8.com.tw (搜尋花蓮潛水協會)報名及填寫保險資	潛水測驗—地點游泳池 潛水校外教學—地點游泳池 **全班校外教學野外課程-上課時間前往。 野外簽證課程(暫定本週五、六日—依天候才能確定)
14	###注意：期末考試週 Final Exam 術科總測驗. 第7, 8梯次 注意：請盡量提前半小時到達泳池(請先行著裝，組裝裝備完成，外池邊待命)、延後1小時下課(含打氣及整裝完成-補課1小時)	潛水測驗—地點游泳池
15	期末考試週 Final Exam 術科複習(潛水課程—地點游泳池)：1. 平靜水域訓練技術複習，2. 術科一~七：技術測驗複習 ###注意：術科補考測驗. 補考第1梯次(補考學生請與朱老師約定時間)	
16	期末考試週 Final Exam 術科複習(潛水課程—地點游泳池)：1. 平靜水域訓練技術複習，2. 術科一~七：技術測驗複習 ###注意：術科補考測驗. 補考第2梯次(補考學生請與朱老師約定時間)	
17	期末考試週 Final Exam 術科複習(潛水課程—地點游泳池)：1. 平靜水域訓練技術複習，2. 術科一~七：技術測驗複習 ###注意：術科補考測驗. 補考第3梯次(補考學生請與朱老師約定時間)	潛水測驗—地點游泳池
18	期末考試週 Final Exam 術科複習(潛水課程—地點游泳池)：1. 平靜水域訓練技術複習，2. 術科一~七：技術測驗複習 ###注意：術科補考測驗. 補考第4梯次(補考學生請與朱老師約定時間)	潛水測驗—地點游泳池

教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture 分組討論 Group Discussion 參觀實習 Field Trip
 其他 Miscellaneous: 技術練習及測驗

教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

創新教學 (Innovative Teaching)

- 問題導向學習 (PBL) 團體合作學習 (TBL) 解決導向學習 (SBL)
 翻轉教室 Flipped Classroom 磨課師 Moocs

社會責任 (Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice 產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作 (Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching
 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance	40%		✓			✓			出缺席及證照測驗
期中考成績 Midterm Exam	20%	✓	✓	✓		✓	✓	✓	術科測驗
期末考成績 Final Exam	30%	✓	✓	✓		✓	✓	✓	術科測驗
作業成績 Homework and/or Assignments	10%	✓	✓		✓	✓	✓	✓	筆試測驗
其他 Miscellaneous (_____)									

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址)

Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information.
Personal website can be listed here.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)