



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	體育(四)_游泳AB		學年/學期 Academic Year/Semester	112/2	
課程名稱(英文) Course Name in English	Physical Education (IV): Swimming				
科目代碼 Course Code	YY_4850AB	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	/簡桂寶				
先修課程 Prerequisite					
課程描述 Course Description					
<p>課程主要目的是引導學生享受運動歡樂、培養良好體能，進而提昇生命品質。運動不僅有助於體能的提昇、疾病的預防，對於壓力的抒解、社交能力的增進、自我形象的改善、工作效率的提昇等...，皆有良好的幫助。</p> <p>期盼經由本學期的學習互動來達到下列目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 維持良好之健康體適能，並養成終身規律運動的習慣。 2. 運動之基本技巧。 <p>增進運動保健和運動傷害處理的常識</p>					
課程目標 Course Objectives					
<p>本課程主要目的是引導學生享受運動歡樂、培養良好體能，進而提昇生命品質。運動不僅有助於體能的提昇、疾病的預防，對於壓力的抒解、社交能力的增進、自我形象的改善、工作效率的提昇等...，皆有良好的幫助。</p> <p>期盼經由本學期的學習互動來達到下列目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 維持良好之健康體適能，並養成終身規律運動的習慣。 2. 運動之基本技巧。 <p>增進運動保健和運動傷害處理的常識</p>					
(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	韻律呼吸				

2	韻律呼吸、漂浮練習、捷泳 (Free stroke)	
3	1. 腿部打水要領2. 捷泳手部介紹	
4	1. 捷泳 2. 六拍式踢法介紹及練習	
5	1. 兩拍式踢法介紹及練習 2. 手、腿練習	
6	捷式換氣	
7	捷式綜合練習；期中考	
8	期中考	
9	期中考試週 Midterm Exam	
10	1. 蛙腳練習	
11	1. 夾水練習2. 划手練習	
12	1. 夾水練習2. 划手練習 3. 蛙式換氣	
13	2. 蛙式綜合練習	
14	1. 蛙式綜合練習2. 姿勢調整	
15	自由、捷式練習	
16	期末考	
17	期末考	
18	期末考試週 Final Exam	

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:

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
期中考成績 Midterm Exam	30%								自由式考試
期末考成績 Final Exam	30%								蛙式考試
作業成績 Homework and/or Assignments	10%								校內外運動參與
其他 Miscellaneous (_____)									

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

出缺席40%

期中考30%，不計時、以正確姿勢（課堂介紹及上課內容）為評量標準

期末考30%，不計時、以正確姿勢（課堂介紹及上課內容）為評量標準

上課中額外不定期的加分，騎得到的加分必須要成績滿60分，才可以往上疊加。

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.)

如要加入視訊會議，請點選以下連結：<https://meet.google.com/uiq-pceu-tjj>

如要改用電話加入，請撥打 ?(US)?+1?302-466-5646? 並輸入以下 PIN 碼：?779 373 664#?

其他補充說明 (Supplemental instructions)