

 **國立東華大學**  
**教學計劃表 Syllabus**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                         |                             |                                 |                                    |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱(中文)<br>Course Name in Chinese                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 體育(三)_立槳                                                |                             | 學年/學期<br>Academic Year/Semester |                                    | 115/1                                                                              |
| 課程名稱(英文)<br>Course Name in English                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Physical Education (III):Stand Up Paddle                |                             |                                 |                                    |                                                                                    |
| 科目代碼<br>Course Code                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | YY__50630                                               | 系級<br>Department & Year     | 校核心                             | 開課單位<br>Course-Offering Department | 體育中心                                                                               |
| 修別<br>Type                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 必修 Required                                             | 學分數/時間<br>Credit(s)/Hour(s) |                                 | 1.0/2.0                            |                                                                                    |
| 授課教師<br>Instructor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | /朱文正                                                    |                             |                                 |                                    |                                                                                    |
| 先修課程<br>Prerequisite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |                             |                                 |                                    |                                                                                    |
| 課程描述 Course Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                         |                             |                                 |                                    |                                                                                    |
| <p>一、教授獨木舟及SUP立槳相關學科課程及理論：內容依照東華大學相關課綱及體育運動總會教練證照講習辦法課程內容。</p> <p>二、教授獨木舟及SUP立槳相關技術課程及練習技術技巧：內容依照東華大學相關課綱及體育運動總會教練證照講習辦法課程內容。</p> <p>內容如下：</p> <p>A：共同學科課程部分：</p> <p>教練守則(運動規則)、立式划器材介紹(運動基本技術)、運動心理學、運動生理學、運動社會學(運動科學理論)、體能訓練法</p> <p>戰略戰術、運動營養學、運動傷害與防護、性別平等教育(性別意識與知能教育)、各類型划槳、調適及選擇、指導技術-試講試教演練</p> <p>B：術科操作、教練試講試教演練(指導技術)。</p> <p>(1)SUP各項技巧如下：</p> <p>1.划槳槳面及挑整、2.單雙人攜板、3.入水及上板、4.座板及落水、5.水中上板、7.座板跪板站板、8.前進後退划板、9.轉彎迴轉划板、10.橫移靠板</p> <p>11.水中救援、12.上岸、13.趴板手划板、14.各項進階划板技巧。運動力學(運動科學理論)</p> <p>(2)獨木舟技巧部分：術科操作、教練試講試教演練(指導技術)，獨木舟各項技巧如下：</p> <p>1.划槳槳面、握槳距離及操槳練習、2.單雙人舟艇搬運、3.入水及上舟艇技巧、4.前進後退操槳、5.轉彎迴轉操槳、6.舟艇S划槳橫移及靠岸、7.獨木舟落水脫困及自救</p> <p>8.落水舟艇翻正及上舟艇自救技巧。9.單雙舟艇救援技巧、10.進階救援技巧(H救援、T救援)、11.水中救援及拋繩、12.舟艇上岸技巧、13.各項進階操槳技巧。</p> |                                                         |                             |                                 |                                    |                                                                                    |
| 課程目標 Course Objectives                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                             |                                 |                                    |                                                                                    |
| 以教育部「海洋教育體驗課程」為主，教導學生SUP立槳等水域遊憩運動課程，提供學生體驗水域遊憩活動及水域安全課程。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                             |                                 |                                    |                                                                                    |
| (校)核心能力<br>Learning Outcomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                             |                                 |                                    | 課程目標與校核心能力相關性<br>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                                                                      | 課程介紹：獨木舟+SUP立槳課程介紹。<br>器材介紹，相關安全注意事項及游泳能力說明。<br>第一周上課集合地點：游泳池門口。<br>注意：加簽限定5個名額，限定本周上課現場抽籤。<br><br>朱文正老師MSN 聯繫(點選按讚傳MSN訊息即可)：<br><a href="https://www.facebook.com/chu0919288000/?referrer=whatsapp">https://www.facebook.com/chu0919288000/?referrer=whatsapp</a>                                           |                                             |
| 2                                                                      | 立槳SUP術科技術實地操作-1-1(請參考課程描述)。<br>地點：游泳池。<br>充氣式立槳及硬板立槳介紹及使用。<br>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。<br>獨木舟及立槳SUP學科課程及影片(請參考課程描述)。<br>個人器材介紹：救生衣等。<br>朱文正老師MSN 聯繫(點選按讚傳MSN訊息即可)：<br><a href="https://www.facebook.com/chu0919288000/?referrer=whatsapp">https://www.facebook.com/chu0919288000/?referrer=whatsapp</a> |                                             |
| 3                                                                      | 立槳SUP術科技術實地操作-2-1(請參考課程描述)。<br>1. 划槳槳面及挑整、2. 單雙人攜板、3. 入水及上板、4. 座板及落水、5. 水中上板、<br>立槳SUP術科技術課程及影片(請參考課程描述)。<br>立槳相關器材介紹。<br>地點：游泳池                                                                                                                                                                             |                                             |
| 4                                                                      | 立槳SUP術科技術實地操作-2-2(請參考課程描述)。<br>1. 划槳槳面及挑整、2. 單雙人攜板、3. 入水及上板、4. 座板及落水、5. 水中上板、7. 座板跪板站板、8. 前進後退划板、9. 轉彎迴轉划板、<br>立槳SUP術科技術課程及影片(請參考課程描述)。<br>立槳相關器材介紹。<br>地點：游泳池                                                                                                                                               | 9/27(六)下午學科課程<br>+9/28(日)預計舉行戶外課程-請同學盡量留時間。 |
| 5                                                                      | 立槳SUP術科技術實地操作-2-3(請參考課程描述)。<br>1. 划槳槳面及挑整、2. 單雙人攜板、3. 入水及上板、4. 座板及落水、5. 水中上板、7. 座板跪板站板、8. 前進後退划板、9. 轉彎迴轉划板、10. 橫移靠板<br>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。                                                                                                                                                         |                                             |
| 6                                                                      | 立槳SUP術科技術實地操作-3(請參考課程描述)。<br>11. 水中救援、12. 上岸、13. 趴板手划板、14. 各項進階划板技巧。<br>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。<br><br>注意：本週六或日校外教學。<br>課程內容：立槳SUP體驗或體總SUP證照講習(一天)，請盡量留時間。                                                                                                                                             |                                             |
| 7                                                                      | 立槳SUP術科技術實地操作-4(請參考課程描述)。<br>立槳SUP術科技術實地操作-總複習。<br>立槳SUP術科技術實地操作-第一梯次SUP立槳技術期中考。<br>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。                                                                                                                                                                                            |                                             |
| 8                                                                      | 期中考試週 Midterm Exam<br>立槳SUP術科技術實地操作-5(請參考課程描述)。<br>立槳SUP術科技術實地操作-總複習。<br>立槳SUP術科技術實地操作-第二梯次SUP立槳技術期中考。<br>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。                                                                                                                                                                      |                                             |
| 9                                                                      | SUP立槳與獨木舟術結合-科技術實地操作-1(請參考課程描述)。<br>SUP立槳與獨木舟術結合-介紹<br>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。<br><br>SUP立槳與獨木舟術結合-術科技術課程及影片(請參考課程描述)。<br>相關器材介紹。                                                                                                                                                                      |                                             |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10 | <p>SUP立槳與獨木舟術結合-技術實地操作-2(請參考課程描述)。</p> <p>課程內容：1.划槳槳面、握槳距離及操槳練習、2.單雙人舟艇搬運、3.入水及上舟艇技巧、4.前進後退操槳、5.轉彎迴轉操槳、6.舟艇S划槳橫移及靠岸、7.獨木舟落水脫困及自救。</p> <p>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p> <p>獨木舟術科技術課程及影片(請參考課程描述)。</p> <p>相關器材介紹。</p>                                      |  |
| 11 | <p>SUP立槳與獨木舟術結合-術科技術實地操作-3(請參考課程描述)。</p> <p>課程內容：8.落水舟艇翻正及上舟艇自救技巧、9.單雙舟艇救援技巧、10.進階救援技巧(H救援、T救援)、11.水中救援及拋繩、12.舟艇上岸技巧、13.各項進階操槳技巧。</p> <p>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p>                                                                                   |  |
| 12 | <p>SUP立槳與獨木舟術結合-術科技術實地操作-2(請參考課程描述)。</p> <p>課程內容：1.划槳槳面、握槳距離及操槳練習、2.單雙人舟艇搬運、3.入水及上舟艇技巧、4.前進後退操槳、5.轉彎迴轉操槳、6.舟艇S划槳橫移及靠岸、7.獨木舟落水脫困及自救、8.落水舟艇翻正及上舟艇自救技巧、9.單雙舟艇救援技巧、10.進階救援技巧(H救援、T救援)、11.水中救援及拋繩、12.舟艇上岸技巧、13.各項進階操槳技巧。</p> <p>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p> |  |
| 13 | <p>SUP立槳與獨木舟術結合-術科技術實地操作-4(請參考課程描述)。</p> <p>課程內容：術科技術實地操作-總複習+學科考試。</p> <p>獨木舟術科技術實地操作-第一梯次技術期中考。</p> <p>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p>                                                                                                                   |  |
| 14 | <p>SUP立槳與獨木舟術結合-實地操作-5(請參考課程描述)。</p> <p>課程內容：術科技術實地操作-總複習。</p> <p>獨木舟術科技術實地操作-第二梯次技術期中考+學科考試。</p> <p>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p> <p>注意：本週六或日校外教學。</p> <p>課程內容：獨木舟體驗或體總S證照講習(一天)，請盡量留時間。</p>                                                            |  |
| 15 | <p>技術實地操作(請參考課程描述)。</p> <p>學科考試或筆記報告。</p> <p>課程內容：SUP立槳與獨木舟術結合-期末考試-1</p> <p>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p>                                                                                                                                               |  |
| 16 | <p>技術實地操作(請參考課程描述)。</p> <p>學科考試或筆記報告。</p> <p>課程內容：SUP立槳與獨木舟術結合-期末考試-2</p> <p>地點：游泳池(外池)，請務必攜帶泳具、泳帽、蛙鏡、毛巾等。</p>                                                                                                                                               |  |
| 17 | <p>期末考試週 Final Exam</p>                                                                                                                                                                                                                                      |  |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                            |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 彈性<br>教學<br>規劃<br>Flexible<br>Teaching<br>Plan | 請勾選(至少需勾選1 個項目):<br>Please tick the box(es). (At least one item is required.):                                                                                                                                       |                                            |
|                                                | <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                  | 問題討論 Problem-based Discussion              |
|                                                | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                             | 翻轉教學 Flipped Classroom                     |
|                                                | <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                  | 展演實作 Performance / Practical Presentation  |
|                                                | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                             | 校外參訪 Off-campus Visit                      |
|                                                | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                             | 講座活動 Lecture / Seminar                     |
|                                                | <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                  | 線上作業 Online Assignments                    |
|                                                | <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                  | 自主學習 Self-directed Learning                |
|                                                | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                             | 課業輔導 Academic Support                      |
|                                                | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                             | 實驗操作 Experiment Operation                  |
|                                                | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                             | 遠距教學(同步) Distance Learning (Synchronous)   |
|                                                | <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                  | 遠距教學(非同步) Distance Learning (Asynchronous) |
|                                                | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                             | 其他(請填寫) Others (Please specify.):          |
|                                                | 備註: 本校學期週數自115 學年度起調整為17 週, 為符合1學分18 小時之原則, 請教師規劃安排彈性教學。<br>Note: From the 115th academic year, the semester will be 17 weeks. Please include flexible teaching activities to meet the required 18 hours per credit. |                                            |

#### 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<br>Items                                                                                                                                         | 配分比例<br>Percentage | 多元評量方式 Assessments |          |          |          |          |          |          |          |
|                                                                                                                                                       |                    | 測驗<br>會考           | 實作<br>觀察 | 口頭<br>發表 | 專題<br>研究 | 創作<br>展演 | 卷宗<br>評量 | 證照<br>檢定 | 其他       |
| 平時成績(含出缺席)<br>General Performance<br>(Attendance Record)                                                                                              | 40%                |                    |          |          |          |          |          |          | 以上課出缺勤為主 |
| 期中考成績 Midterm Exam                                                                                                                                    | 20%                |                    | ✓        |          |          |          |          |          | SUP技術測驗  |
| 期末考成績 Final Exam                                                                                                                                      | 20%                |                    | ✓        |          |          |          |          |          | 獨木舟技術測驗  |
| 作業成績 Homework and/or<br>Assignments                                                                                                                   | 10%                | ✓                  |          | ✓        | ✓        |          |          | ✓        |          |
| 其他 Miscellaneous<br>(_____)                                                                                                                           | 10%                | ✓                  | ✓        | ✓        | ✓        | ✓        | ✓        | ✓        |          |
| 評量方式補充說明<br>Grading & Assessments Supplemental instructions                                                                                           |                    |                    |          |          |          |          |          |          |          |
| 教科書與參考書目(書名、作者、書局、代理商、說明)<br>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)<br>Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information.<br>Personal website can be listed here.) |                    |                    |          |          |          |          |          |          |          |
| 其他補充說明 (Supplemental instructions)                                                                                                                    |                    |                    |          |          |          |          |          |          |          |