

臺北市民族實驗國中 111 學年度 1-2 學季自主選修彈性課程教學計畫

科目	民族小鐵人初階	任教教師	鄧錦榮
任教班級	7-8 自主選修	每週上課時數	2
課程設計理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動SH150方案，除了體育課外，每週在校運動時間累積達150分鐘以上。 2. 配合體育課上課內容，強化學生已學會的課程能力（三項皆為平時上課單元）。 3. 本課程希望能奠定學生基本運動能力，進而培養學生不斷超越自我，永不放棄的精神，引導其轉化成個人成長歷程的態度。 4. 結合戶外學習課程，如戶外定向體能、自行車、路跑等、親山步道等，讓學生感受課程教室外的學習經驗。 		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能在訓練過程中，增強游泳、自行車及跑步的專項體能，並依自身體能狀況適時調整增進。 2. 能透過鐵人三項的訓練過程，培養忍受痛苦、適應痛苦、享受過程、健康成長等自我超越的意志，進而養成終身運動的習慣。 		
課程資源	個人泳具和悠遊卡、u-bike(可自備自行車)、自行車安全帽等		
課程內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識鐵人三項 2. 捷泳動作姿勢修正與體能檢測 3. 捷泳 25 公尺間歇訓練及水中自救訓練 4. 跑步動作姿勢評估與體能檢測 5. 600M-800M 短距離跑步訓練 6. 慢跑 1.5 公里訓練(呼吸與配速) 7. 自行車基礎動作訓練(呼吸與配速) 8. 重訓與飛輪體能訓練 9. 河濱長距離耐力訓練 10. 親山縱走體能訓練 		
學習評量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課參與、態度、出缺席情況(60%) 2. 完成目標任務、作業(40%) 		

課程預期成效 與評鑑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能熟悉水性 同時能正確做出捷游的姿勢與水中自救能力 2. 能完成有氧耐力跑步 2 公里體能訓練預設目標 3. 能完成有氧耐力自行車 12 公里體能訓練預設目標
期望家長 配合/注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 除游泳、飛輪、重訓等課程和雨天外，大部分活動將分別於師大分部、台大操場、鄰近登山步道、河濱自行車步道等場地上課。 2. u-bike租借須自費，請確實儲值妥當，自行車亦可自備，惟當天上學須騎乘至校，上課時無法讓學生返家拿車。 3. 本課程是學生自行選修的科目，如有特殊狀況不適合運動者，務必讓老師知悉，以安排退課事宜。 4. 課程體能消耗量大，須充分補足水分，請督促孩子記得攜帶水壺。 5. 適逢防疫期間，游泳課和鄰近大學操場體能課，會依局指示並適時調整上課內容和地點。
教師聯絡 方式	電話：(02)27322935 分機：224