

臺北市民族實驗國中 111 學年度 3-4 學季 彈性課程教學計畫

科目	自主選修-民族小鐵人進階	任教教師	鄧錦榮
任教班級	7-8	每週上課時數	2
課程設計理念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推動SH150方案，除了體育課外，每週在校運動時間可達150分鐘以上。</li> <li>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）。</li> <li>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，引導其轉化成個人的學習態度。</li> <li>4. 結合戶外學習的課程，如戶外定向體能、自行車、路跑等，讓學生能從艱辛的課程中亦有輕鬆的學習。</li> </ol>		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 能透過鐵人三項的訓練過程，培養突破困難、自我超越的意志，並融入於未來的生活之中。</li> </ol>		
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"> <li>1. 認識鐵人三項</li> <li>2. 捷泳動作姿勢修正與體能檢測</li> <li>3. 捷泳 25 公尺間歇訓練</li> <li>4. 水中自救訓練</li> <li>5. 跑步動作姿勢評估與體能檢測</li> <li>6. 600M-800M 短距離跑步訓練</li> <li>7. 慢跑 1.5 公里訓練(呼吸與配速)</li> <li>8. 自行車基礎動作訓練</li> <li>9. 飛輪體能訓練</li> <li>10. 河濱長距離耐力訓練</li> </ol>		
學習評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課任務參與程度(60%)</li> <li>2. 作業與發表(40%)</li> </ol>		
課程預期成效與評鑑	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 能完成有氧耐力跑步 2-4 公里體能訓練預設目標</li> <li>3. 能完成有氧耐力自行車 10-12 公里體能訓練預設目標</li> </ol>		
期望家長配合/注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不會騎乘自行車、不適水性或不喜歡跑步者，不宜選修本課程。</li> <li>2. 即便曾經選修過本課程的學生，除非特別喜愛體能自主挑戰與精進，否則亦不宜選修本課程。</li> <li>3. 除游泳、飛輪體能訓練課程和雨天外，大部分活動將分別於師大分部操場、河濱自行車步道等場地上課。</li> <li>4. u-bike租借須自費，請確實儲值妥當，自行車亦可自備，惟當天上學則需騎乘至校，上課時無法讓學生返家拿車。</li> <li>5. 課程體能消耗量大，水分補充要足，請督促孩子記得攜帶水壺。</li> <li>4. 如需配合防疫作為，課程內容會適度調整。</li> </ol>		
教師聯絡方式	電話：(02)27322935 分機：224		