

# 臺北市民族實中 112 學年度上學期 ■ 1 ■ 2 學季教學進度計畫表

課程名稱	民族小鐵人(初階)			授課教師	鄧錦榮
授課班別	7-8 年級	教材 版本	自編教材 (經課發會通過)	每週授課節數	2
課程屬性	<input type="checkbox"/> 學科系統： <input checked="" type="checkbox"/> 議題系統： (1)生態課程 <input type="checkbox"/> 莫內小農場 7-3/9-1 <input type="checkbox"/> 愛樹特派員 7-1/8-1 <input type="checkbox"/> 蟾蜍好鄰居 7-4/8-3 <input type="checkbox"/> 城南走讀趣 8-2/9-4 <input type="checkbox"/> 綠色生活家 7-2/8-4 <input type="checkbox"/> 環境守門員 9-2/9-3 (2)家族課程 <input type="checkbox"/> 綠色科技 <input type="checkbox"/> 生態永續 <input type="checkbox"/> 薪傳人文 <input type="checkbox"/> 循環經濟 (3) <input checked="" type="checkbox"/> 自主選修課程 <input type="checkbox"/> 其他課程：_____				
	知能範圍： <input type="checkbox"/> 1 國文 <input type="checkbox"/> 2 英語 <input type="checkbox"/> 3 數學 <input type="checkbox"/> 4 社會 <input type="checkbox"/> 5 自然 <input type="checkbox"/> 6 科技 <input type="checkbox"/> 7 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 8 健體 <input type="checkbox"/> 9 綜合(可複選) <input type="checkbox"/> 非領域分類 補充說明：_____				
核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
教學目標	1. 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。 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，養成終身規律的運動習慣。 3. 藉由課程訓練，增進提能，進而達到減重目的，享受運動樂趣，激勵自我與他人。				
授課進度表及課程內容大綱					
週次	日期	授課內容 (Subject/Topics)			備註
一	8/25	課程簡介與評量標準			8/25 第 1 學季開學日
二	8/28-9/1	鐵人三項目之基礎概論、適應水性			
三	9/4-9/8	心肺耐力體能測試與評估			
四	9/11-9/15	心肺耐力體能訓練			
五	9/18-9/23	游泳體能測試與評估			9/23(六) 補 10/9(一)上班課
六	9/25-9/29	游泳體能訓練			9/29 中秋放假 1 日
七	10/2-10/6	游泳基礎訓練			
八	10/9-10/13	游泳基礎訓練			10/9(一)調整放假日 10/10(二)國慶放假 1 日
九	10/16-10/20	自行車結構與功能介紹、基礎騎乘訓練			

十	10/23-10/27	自行車基礎騎乘訓練	10/25-26 成就評量
秋假	10/30-11/3	備課週	秋假
一	11/6-11/10	游泳體能訓練	11/6 第 2 學季開學日
二	11/13-11/17	游泳體能訓練	
三	11/20-11/24	游泳體能訓練	
四	11/27-12/1	心肺耐力跑走體能訓練	
五	12/4-12/8	心肺耐力跑走體能訓練	
六	12/11-12/15	心肺耐力跑走體能訓練	
七	12/18-12/22	自行車耐力訓練訓練	
八	12/25-12/29	自行車中長距離耐力訓練(河濱)	
九	1/1-1/5	自行車中長距離耐力訓練(河濱)	1/1 元旦放假 1 日
十	1/8-1/12	親山縱走體能訓練	
十一	1/15-1/19	小鐵人三項聯合訓練	1/17 成就評量 1/19 休業式

教學資源需求	學校/自備器材裝備
--------	-----------

評量規劃	■ 平時評量：60%		
	項目	佔比%	說明
	情意	20	出缺席
	行為	40	課程參與度
	■ 期末評量(任務達成)：40%		
	項目	佔比%	說明
技能	20	目標達成	
認知	20	學習單	