

臺北市民族實中 112 學年度下學期 ■ 3 ■ 4 學季教學進度計畫表

| | | | | | |
|--------------|---|-------------------------------|------------------|--------|--------------------------------------|
| 課程名稱 | 民族小鐵人(進階) | | 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 | 2/16-2/17 | 課程簡介與評量標準 | | | 2/16 第 3 學季開學日 2/17(六)補 2/15(四)上課 |
| 二 | 2/19-2/23 | 鐵人三項目之基礎概論、熟練騎乘技巧、心肺耐力體能測試與評估 | | | 9 年級複習考 2/21-2 |
| 三 | 2/26-3/1 | 4 公里心肺耐力跑走體能訓練(30min) | | | 2/28 放假 1 日 |
| 四 | 3/4-3/8 | 4 公里心肺耐力跑走體能訓練(25min) | | | |
| 五 | 3/11-3/15 | 6 公里心肺耐力跑走體能訓練(45min) | | | |
| 六 | 3/18-3/22 | 6 公里心肺耐力跑走體能訓練(40min) | | | |
| 七 | 3/25-3/29 | 自行車耐力訓練訓練(重訓、飛輪) | | | 9 年級成就評量 3/28-29 |
| 八 | 4/1-4/5 | 自行車中長距離耐力訓練(河濱) | | | 4/4(四)-4/5(五) 兒童清明放假 |
| 九 | 4/8-4/12 | 自行車中長距離耐力訓練(河濱) | | | |

| 十 | 4/15-4/19 | 親山縱走體能訓練 | 9 年級複習考 4/16-17 7、8 年級成就評量 4/17-18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|---|--|----|-----|----|----|----|-----|----|----|-------|----|-----|----|----|----|------|----|----|-----|
| 秋假 | 4/22-4/26 | 備課週；全中運停課 1 週 | 春假 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 一 | 4/29-5/3 | 4 公里心肺耐力跑走體能訓練(25min) | 4/29 第 4 學季開學日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 二 | 5/6-5/10 | 6 公里心肺耐力跑走體能訓練(40min) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 三 | 5/13-5/17 | 自行車中長距離耐力訓練(河濱) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 四 | 5/20-5/25 | 自行車中長距離耐力訓練(河濱) | 5/20-5/25(六) FUN WEEK 週 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 五 | 5/27-5/31 | 適應水性與自救游泳體能訓練 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 六 | 6/3-6/7 | 游泳體能訓練 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 七 | 6/10-6/14 | 游泳基礎訓練 | 6/10(一)端午放假 6/11(二)校慶補假 5/25 6/13(四)畢業典禮(暫定) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 八 | 6/17-6/21 | 游泳基礎訓練 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 九 | 6/24-6/28 | 游泳基礎訓練 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 十 | 7/1-7/5 | 小鐵人三項聯合訓練 | 7、8 年級成就評量 7/3 休業式 7/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 教學資源需求 | | 學校場地與器材裝備 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 評量規劃 | | <p>■平時評量：60%</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>佔比%</th> <th>說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>情意</td> <td>20</td> <td>出缺席</td> </tr> <tr> <td>行為</td> <td>40</td> <td>課程參與度</td> </tr> </tbody> </table> <p>■期末評量：40 %</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>佔比%</th> <th>說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>技能</td> <td>20</td> <td>動作協調</td> </tr> <tr> <td>認知</td> <td>20</td> <td>學習單</td> </tr> </tbody> </table> | | 項目 | 佔比% | 說明 | 情意 | 20 | 出缺席 | 行為 | 40 | 課程參與度 | 項目 | 佔比% | 說明 | 技能 | 20 | 動作協調 | 認知 | 20 | 學習單 |
| 項目 | 佔比% | 說明 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 情意 | 20 | 出缺席 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 行為 | 40 | 課程參與度 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 項目 | 佔比% | 說明 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 技能 | 20 | 動作協調 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 認知 | 20 | 學習單 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |