

臺北市民族實中 113 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	☐學科系統： ☒議題系統： (1)生態課程 ☐莫內小農場 7-3/9-1 ☐愛樹特派員 7-1/8-1 ☐蟾蜍好鄰居 7-4/8-3 ☐城南走讀趣 8-2/9-4 ☐綠色生活家 7-2/8-4 ☐環境守門員 9-2/9-3 (2)家族課程 ☐綠色科技 ☐生態永續 ☐薪傳人文 ☐循環經濟 (3) ☒自主選修課程 ☐其他課程：_____ 知能範圍：☐1 國文☐2 英語☐3 數學☐4 社會☐5 自然☐6 科技☐7 藝術☒8 健體☐9 綜合(可複選) ☐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	8/23	課程簡介與評量標準			8/23 第 1 學季開學日
二	8/26-8/30	鐵人三項目之基礎概論、適應水性			
三	9/2-9/6	心肺耐力體能測試與評估			
四	9/9-9/13	心肺耐力體能訓練			
五	9/16-9/20	游泳體能測試與評估			9/17 中秋放假 1 日
六	9/23-9/27	游泳體能訓練			
七	9/30-10/4	游泳基礎訓練			
八	10/7-10/11	游泳基礎訓練			10/10 國慶放假 1 日
九	10/14-10/18	自行車結構與功能介紹、基礎騎乘訓練			

十	10/21-10/25	自行車基礎騎乘訓練	10/24-25 成就評量
秋假	10/28-11/1	備課週	秋假
一	11/4-11/8	游泳體能訓練	11/4 第 2 學季開學日
二	11/11-11/15	游泳體能訓練	
三	11/18-11/22	游泳體能訓練	
四	11/25-11/29	心肺耐力跑走體能訓練	
五	12/2-12/6	心肺耐力跑走體能訓練	
六	12/9-12/13	心肺耐力跑走體能訓練	
七	12/16-12/20	自行車耐力訓練訓練	
八	12/23-12/27	自行車中長距離耐力訓練(河濱)	
九	12/30-1/3	自行車中長距離耐力訓練(河濱)	1/1 元旦放假 1 日
十	1/6-1/10	親山縱走體能訓練	
十一	1/13-1/17	小鐵人三項聯合訓練	1/17 成就評量 1/20 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