

臺北市民族實驗國民中學113學年度自主選修課程計畫

課程名稱	民族小鐵人(初階)	課程類別	☒ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☒ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級 ☒ 上學期 ☐ 下學期(若上下學期均開設者,請均註記)	節數	每週 2 節
設計理念	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。 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. 本課程除祈能奠定學生基本運動能力外,亦希望能激發學生最大運動能力,不斷突破自我體能極限,培育超越自我的態度,將永不放棄的精神轉化成個人的學習,養成終身學習的良好態度。 4. 結合戶外學習的課程,如戶外定向體能、自行車、登山攀岩、路跑等,讓學生能從艱辛的課程中亦有輕鬆的學習。		
核心素養 具體內涵	健 A1 探討自身身心健康狀況,增加自我認知之全貌,並發展自主積極態度以提升自我價值。 健 B1 思考分析自身身心健康與運動情境問題,並運用資源發展解決策略。 健 F1 探討運動情境中之環境保護議題,從群體關懷角度出發,建立健康永續創新思維。		
學習重點	學習表現	1. 認知: 健 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 健 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2. 情意: 健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 健 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3. 技能: 健 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動 技能。 健 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4. 行為 健 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	

		健 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		
	學習內容	A. 生長、發展與體適能： 健 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 B. 安全生活與運動防護： 健 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢 急救技術。 C. 群體健康與運動參與： 健 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 G. 挑戰類型運動 健 Ga-IV-1…基本技巧。		
課程目標	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。 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。			
總結性評量 -表現任務	1. 酌參「中華民國鐵人三項運動協會」內容以制定課程單項評量之距離。 2. 課程總結性評量目標:游泳250米(15分鐘)、自行車8公里(20分鐘)、跑步2公里(25分鐘) 3. 上課態度、學習單等。			
學習進度 週次/節數	單元/子題		單元內容與學習活動	形成性評量(檢核點)/期末總結
第一學期 第1季	第1-2週	鐵人三項基礎概論	1. 認識鐵人三項 2. 比賽進行的方式 3. 比賽規則概述 4. 熟悉水性	1. 能了解鐵人三項基本概念 2. 能熟悉水性
	第3-4週	個人游泳體能測試與評估	1. 游泳動作姿勢評估 2. 中長距離游泳體能測驗 3. 水中自救訓練	1. 能正確做出游泳的姿勢 2. 能正確做出水中自救的動作

	第5-6週	游泳基礎訓練游泳體能訓練	1. 捷泳姿勢調整 2. 25公尺間歇訓練 3. 換氣(單雙邊)動作調整	1. 能正確做出游泳的姿勢 2. 能依照老師說明調整動作 3. 能完成體能訓練要求
	第7-8週	個人體能測試與評估	1. 跑步動作姿勢評估 2. 600M-800M短距離跑步訓練 3. 擺臂與步伐練習 4. 慢跑1公里訓練	1. 能依照老師說明調整跑步動作 2. 能依照老師說明調整擺手動作 3. 能完成體能訓練要求
	第9-10週	自行車體能訓練	1. 自行車結構概述 2. 自行車基礎動作訓練 3. 迴轉與變速動作技巧 4. 體能訓練	1. 能理解自行車結構 2. 能學會自行車基礎動作 3. 能學會迴轉與變速動作技巧，以減少體能消耗 4. 能完成體能訓練要求
第一學期 第2季	第1-3週	游泳專項基礎訓練	1. 中長距離游泳體能訓練 2. 25-50公尺間歇訓練 3. 重量訓練 4. 游泳250M	1. 能做出正確游泳姿勢 2. 能完成體能訓練要求 3. 能達成單元目標
	第4-6週	心肺耐力跑步體能訓練	1. 800M-1000M跑步訓練 2. 50-80公尺間歇訓練 3. 呼吸調節訓練 4. 擺臂與抬腿動作 5. 跑步2公里訓練	1. 能依照老師說明調整跑步動作 2. 能完成體能訓練課 3. 能達成單元目標
	第7-9週	自行車耐力訓練訓練	1. 重量訓練 2. 飛輪8KM中低阻力耐力訓練 3. 飛輪8KM中高阻力耐力訓練 4. 自行車8公里(戶外)	1. 能依照老師說明完成體能訓練要求 2. 能達成單元目標

	第10週	小鐵人訓練	1. 游泳250M(20分鐘) 2. 飛輪中高阻力耐力8公里(30分鐘) 3. 跑步2公里(40分鐘)	1. 能依照老師說明完成體能訓練要求 2. 能達成初階小鐵人課程目標
議題融入實質內涵	1. 品德教育：品EJU4 自律負責；品 J9 知行合一與自我反省。 2. 安全教育：安J2 判斷常見的事故傷害 3. 生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。			
評量規劃	課程達成任務與目標(40%) 上課態度與作業完成(60%)			
教學設施設備需求	個人游泳用具、盥洗物品、安全帽、角錐、自行車(自備或 u-bike)等			
教材來源	教師自編		師資來源	校內教師
備註	1. 不會騎乘自行車、不適水性或不喜歡耐力跑步者，不宜選修本課程。 2. 大多課程在河濱、鄰近大學操場、重訓室、游泳池進行。 3. 自行車活動於河濱步道進行。 4. 體能與路跑活動分別於校內、師大分部、台大操場、河濱步道、鄰近生態公園等場地進行。 5. u-bike 租借須自費，請事先完成悠遊卡註冊。			

- 「社團活動」可開設跨領域／科目相關的學習活動，讓學生依興趣及能力分組選修，與其他班級學生共同上課。
- 「技藝課程」部分，以促進手眼身心等感官統合、習得生活所需實用技能、培養勞動神聖精神、探索人與科技及工作世界的關係之課程為主，例如可開設作物栽種，運用機具、材料和資 料進行創意設計與製作課程，或開設與技術型高級中等學校各 群科技能領域專業與實習科目銜接的技藝課程等，讓學生依照 興趣與性向自由選修。
- 「其他類課程」包括本土語文／新住民語文、服務學習、戶外教育、班際或校際交流、自治活動、班級輔導、學生自主學習等各式課程，以及領域補救教學課程。