

## 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_進階	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期	節數	每週 2 節
設計理念	<p>1.延續7年年設計理念，鐵人三項除了耐力訓練之外，亦是磨練個人意志及培養挑戰自我精神的運動，以紮根訓練為重要課題。</p> <p>2.本課程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。</p> <p>3.除重訓及飛輪，另設計校外登山攀岩、河濱自行車與路跑活動，讓學生感受戶外體驗學習</p>		
核心素養 具體內涵	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
學習重點	學習表現	<p>1. 認知：            健 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。            健 1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 行為            健 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	

		健 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	
	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。 F. 身心健康與疾病預防： 健 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 G. 挑戰類型運動： 健 Ga-IV-1…基本技巧。	
課程目標	1. 學生能在課程訓練過程中，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. 從單元項目中學習自我配速、呼吸節奏，進而能夠設定個人訓練計畫，並依自身體能狀況適時調整。 3. 能透過鐵人三項的訓練過程，不斷超越自我極限，發掘自我最大潛能，並能活化及運用於未來的學習與生活中。 4. 感受運動樂趣及達到塑身的附加價值。		
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400米(15分鐘)、自行車12公里(40分鐘)、跑步2.8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2學期 第3季	第1-3週	自行車體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重量訓練</li> <li>2. 飛輪中低阻力耐力訓練30分鐘</li> <li>3. 飛輪中高阻力耐力訓練30分鐘</li> <li>4. 自行車10-12公里(戶外)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依照老師說明完成體能訓練要求</li> <li>2. 能達成初階小鐵人課程目標</li> </ol>
	第4-6週	心肺耐力跑步體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 800M跑步訓練(5分鐘)</li> <li>2. 80-100公尺間歇訓練</li> <li>3. 呼吸調節訓練</li> <li>4. 擺臂與抬腿動作</li> <li>5. 核心肌群訓練</li> <li>6. 跑步1公里訓練(10分鐘)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依照老師說明調整跑步動作</li> <li>2. 能完成體能訓練要求</li> <li>3. 能達成單元目標</li> </ol>
	第7-10週	游泳專項訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四式泳姿調整與加強</li> <li>2. 四式50-100公尺間歇訓練</li> <li>3. 800-1000公尺捷式體能訓練(30-45分鐘)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確做出四式游泳的姿勢</li> <li>2. 能依照老師說明調整動作</li> <li>3. 能完成體能訓練要求</li> <li>4. 能達成單元目標</li> </ol>
第2學期 第4季	第1-3週	心肺耐力跑步體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小山丘衝刺跑步訓練(戶外)</li> <li>2. 富陽登山步道體能訓練</li> <li>3. 福州山攀岩體能訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依照老師說明完成動作</li> <li>2. 能完成體能訓練</li> </ol>
	第4-6週	游泳專項訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四式100公尺衝刺訓練</li> <li>2. 1000公尺捷式體能訓練(45分鐘)</li> <li>3. 捷泳400公尺(15分鐘)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依照老師說明完成動作</li> <li>2. 能完成體能訓練要求</li> <li>3. 能達成單元目標</li> </ol>
	第7-9週	自行車體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重量訓練</li> <li>2. 飛輪中低阻力耐力訓練45分鐘(間歇)</li> <li>3. 飛輪中高阻力耐力訓練45分鐘(間歇)</li> <li>4. 自行車12公里(戶外)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依照老師說明完成體能訓練要求</li> <li>2. 能達成單元目標</li> </ol>
	第10週	小鐵人訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 游泳400M</li> <li>2. 飛輪中高阻力耐力12公里(40分鐘)</li> <li>3. 跑步2.8公里(25分鐘)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依照老師說明完成體能訓練要求</li> <li>2. 能達成晉階小鐵人課程目標</li> </ol>

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>即便曾經選修過初階課程的同學，除非特別喜愛體能自主挑戰與精進，否則不宜選修本課程。</li> <li>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。</li> <li>大多課程在河濱、鄰近大學操場、重訓室、游泳池進行。</li> <li>自行車活動於河濱步道進行。</li> <li>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。</li> <li>u-bike 租借須自費，請事先完成悠遊卡註冊。</li> </ol>		

- 「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。