

臺北市民族實中 114 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	8/25-8/29	課程簡介與評量標準			8/23 第 1 學季開學日
二	9/1-9/5	鐵人三項目之基礎概論、適應水性			
三	9/8-9/12	心肺耐力體能測試與評估			
四	9/15-9/19	心肺耐力體能訓練			
五	9/22-9/26	游泳體能測試與評估			9/17 中秋放假 1 日
六	9/29-10/3	游泳體能訓練			
七	10/6-10/10	游泳基礎訓練			
八	10/13-10/17	游泳基礎訓練			10/10 國慶放假 1 日
九	10/20-10/24	自行車結構與功能介紹、基礎騎乘訓練			

十	10/27-10/31	自行車基礎騎乘訓練	10/24-25 成就評量
秋假	11/3-11/7	備課週	秋假
一	11/10-11/14	游泳體能訓練	11/4 第 2 學季開學日
二	11/17-11/21	游泳體能訓練	
三	11/24-11/28	游泳體能訓練	
四	12/1-12/5	心肺耐力跑走體能訓練	
五	12/8-12/12	心肺耐力跑走體能訓練	
六	12/15-12/19	心肺耐力跑走體能訓練	
七	12/22-12/26	自行車耐力訓練訓練	
八	12/29-1/2	自行車中長距離耐力訓練(河濱)	
九	1/5-1/9	自行車中長距離耐力訓練(河濱)	1/1 元旦放假 1 日
十	1/12-1/16	親山縱走體能訓練	
十一	1/19-1/23	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