

臺北市民族實驗國民中學114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	<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 checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 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	<p>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。</p> <p>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)。</p> <p>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。</p> <p>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。</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:</p> <p>健 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>健 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	

		<p>2.情意:</p> <p>健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>健 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3.技能:</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>健 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>健 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>
	學習內容	<p>A.生長、發展與體適能:</p> <p>健 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>B.安全生活與運動防護:</p> <p>健 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢 急救技術。</p> <p>C.群體健康與運動參與:</p>

		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。