臺北市立復興高級中學111學年度第1學期教學進度表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學科/科目 | | 運動與健康 | | | 任課  教師 | | 卓加憲、陳俊宏、林松潛、林宏修、王柏斯 | | | 適用版本、教材 | | | 育達文化 | |
| 線上教學平臺 Google Classroom | | 任課班級 | | 316 | | 318 | | 樂群2-3 | 樂群3-3 | | | 201 | |  |
| 代碼 | |  | | 7in2ty4 | | govvcjc | cmjgotq | | |  | |  |
| 任課班級 | |  | |  | |  |  | | |  | |  |
| 代碼 | |  | |  | |  |  | | |  | |  |
| 教學目標 | | 培養運動與健康相關素養 | | | | | | | | | | | | |
| 教學方式 | | 直接教學、間接教學 | | | | | | | | | | | | |
| 成績計算比例 | | 課堂作業50%、課堂表現50% | | | | | | | | | | | | |
| 停課期間學生自行學習工作 | | 課本內容延伸閱讀、補充影片 | | | | | | | | | | | | |
| 線上學習資源 | | 上課PPT、Youtube | | | | | | | | | | | | |
| 週次 | 日期 | | 教學進度 | | | | | | | | 學生可自學的學習內容 | | | |
| 1 | 8/30~09/02 | | 課程前導 | | | | | | | | 課程基本介紹 | | | |
| 2 | 09/05~09/08 | | 肥胖與疾病 | | | | | | | | 危險三高、生活型態 | | | |
| 3 | 09/12~09/16 | | 肥胖與身體組成 | | | | | | | | TDEE、BMI | | | |
| 4 | 09/19~09/23 | | 營養與體重管理 | | | | | | | | 人體三大能量系統 | | | |
| 5 | 09/26~09/30 | | 運動與營養 | | | | | | | | 運動營養補充 | | | |
| 6 | 10/03~10/07 | | 運動處方 | | | | | | | | 三大能量系統之運用 | | | |
| 7 | 10/11~10/14 | | 運動處方 | | | | | | | | 體能模組 | | | |
| 8 | 10/17~10/21 | | 運動處方 | | | | | | | | 速度、協調、敏捷能力 | | | |
| 9 | 10/24~10/28 | | 運動處方 | | | | | | | | 力量、耐力能力 | | | |
| 10 | 10/31~11/04 | | 運動處方 | | | | | | | | 兩周體適能課表擬定 | | | |
| 11 | 11/07~11/11 | | 運動傷害與防護 | | | | | | | | 常見運動傷害介紹 | | | |
| 12 | 11/14~11/18 | | 肌肉與體重管理 | | | | | | | | 重量訓練初探 | | | |
| 13 | 11/21~11/25 | | 阻力運動與重量訓練 | | | | | | | | 力量耐力訓練實務操作 | | | |
| 14 | 11/28~12/02 | | 阻力運動與重量訓練 | | | | | | | | 最大力量訓練實務操作 | | | |
| 15 | 12/05~12/09 | | 阻力運動與重量訓練 | | | | | | | | 肌肉橫斷面訓練實務操作 | | | |
| 16 | 12/12~12/16 | | 核心運動 | | | | | | | | 核心運動之定義 | | | |
| 17 | 12/19~12/23 | | 核心運動 | | | | | | | | 核心運動實務操作 | | | |
| 18 | 12/26~12/30 | | 心肺適能與體重管理 | | | | | | | | 心肺能力與體重控制之關係 | | | |
| 19 | 01/03~01/07 | | 心肺適能與體重管理 | | | | | | | | 有氧耐力訓練實務操作 | | | |
| 20 | 01/09~01/13 | | 課程總結 | | | | | | | |  | | | |
| 21 | 01/16~01/19 | | 課程總結 | | | | | | | |  | | | |