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 |  |