

臺北市立瑠公國民中學 114 學年度第二學期親師座談會

Taipei Municipal Liu Gong Junior High School's first semester Parent's day in the 114 academic year

七八 年級 聯課教學計劃 teaching plan

授課教師 teacher：李芸瑛

授課班級 class：七八年級

聯繫方式 contact information：

<p>課程目標 Course objectives</p>	<p>成為人魚海洋大使： 推廣人魚運動與心存海洋、減塑環保愛地球！海洋環境保育成果展</p> <p>訓練體適能： 健康體適能（心肺/肌力/柔軟度）與運動體適能（敏捷度/平衡感/協調性）、潛行游動能力培養（核心肌群建立、潛水能力基礎培養）</p> <p>生理素質： 環保認知、水域安全教育、水感與水性培養等</p>
<p>課程內容 Course content</p>	<p>第一週-三週： 人魚室內課（學科理論與安全限制與規範）、人魚裝備（介紹與使用教學）、室內體適能訓練及伸展、水域能力測試、基礎人魚潛泳安全教學。</p> <p>第四週~六週： 人魚呼吸循環教學、人魚式（浮力靜態動態）、人魚漂浮、水中轉身</p> <p>第七週~九週： 潛水基礎（基礎游動、正游、背游、測游） 潛水體適能建立（二氧化碳耐受、救援、乳酸耐受）</p> <p>第十週~十二週： 人魚花式（甜甜圈、背轉、龍捲風） 人魚海洋保育（講座、排練、海洋保育宣導）</p> <p>第十三週~十五週： 人魚成果展（影像紀錄、團隊訓練、動作設計）</p>
<p>教學方法 Teaching method</p>	<p>■教師講述 Teacher's narration □小組討論 group discussion</p> <p>■小組競賽 group competition □影片賞析 Video watching</p> <p>■討論與分享 discussion and sharing</p> <p>■實作活動 Implementation activities</p> <p>■其他 others <u>水下成果展</u></p>
<p>評量方式 Assessment methods</p>	<p>□小組表現 group performance ■課堂參與 class participation</p> <p>□口頭報告 Oral report □平時評量 Daily evaluation</p> <p>□學習單完成度 Study sheet completion</p> <p>■實作成績 Homework results</p> <p>□期末測驗 final exam ■其他 others: 出席率</p>

教學要求 Teaching requirements	*擁有良好學習態度 *教師講述時安靜聽講 *活動認真參與
家長協助事項 Parental assistance matters	◎請孩子於課前準備好應帶之資料等上課用品。 ◎請孩子遵守上課秩序，課程進行時投入參與學習。 ◎請提醒孩子團隊合作的重要性。 ◎請提醒孩子作業務必親自完成，不經他人之手。