

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度上學期
(體適能社團) 教學計劃表

教學目標及課程內容簡介

一、上課時段：

星期二 15：40～17：00 星期四 15：40～17：00 星期五 15：40～17：00

二、招生對象：

1-6 年級， 10 人以上開班， 20 人為限。

三、課程簡介

健康體能的四大要素包含心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成(身體脂肪百分比)。 避免運動傷害應注意事項運動前先做暖身運動並續做伸展運動 5-10 分鐘，暖身運動可促進血液循環，使之均勻發布於肌肉中，並達到逐漸增加體溫與柔軟度之效果，可以預防運動傷害。來提升學生體力、敏捷、協調

師資簡介

指導老師：現任竹南國小體育老師
竹南國小田徑隊教練

田徑 c 級教練證
體適能幼兒體能 C 級教練證

105 年～109 年全國大專校院運動會十項全能金牌
106 年全國運動會十項全能銀牌
108 年全國運動會十項全能銅牌

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度第 一 學期 體適能社團 教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/16	熱身拉筋伸展操動作
2	9/23	跑步姿勢與正確擺手
3	9/30	靜態馬克操（關節運動）
4	10/7	動態馬克操（關節運動）
5	10/14	協調柔軟度訓練
6	10/21	繩梯基本動作
7	10/28	反應訓練
8	11/4	胡鈴肌力訓練
9	11/11	跨步走、跑、跳下肢動作
10	11/18	核心上肢訓練
11	11/25	核心下肢訓練
12	12/2	彈力繩關節活動
13	12/9	爆發力訓練
14	12/16	100 公尺測驗

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度第 一 學期 體適能社團 教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/18	熱身拉筋伸展操動作
2	9/25	跑步姿勢與正確擺手
3	10/2	靜態馬克操（關節運動）
4	10/9	動態馬克操（關節運動）
5	10/16	協調柔軟度訓練
6	10/23	繩梯基本動作
7	10/30	反應訓練
8	11/6	胡鈴肌力訓練
9	11/13	跨步走、跑、跳下肢動作
10	11/20	核心上肢訓練
11	11/27	核心下肢訓練
12	12/4	彈力繩關節活動
13	12/11	爆發力訓練
14	12/18	100 公尺測驗

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度第 一 學期 體適能社團 教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/19	熱身拉筋伸展操動作
2	9/26	跑步姿勢與正確擺手
3	10/3	靜態馬克操（關節運動）
4	10/17	動態馬克操（關節運動）
5	10/31	協調柔軟度訓練
6	11/7	繩梯基本動作
7	11/14	反應訓練
8	11/21	胡鈴肌力訓練
9	11/28	跨步走、跑、跳下肢動作
10	12/5	核心上肢訓練
11	12/12	核心下肢訓練
12	12/19	彈力繩關節活動
13	12/26	爆發力訓練
14	115/1/2	100 公尺測驗

承辦人：

學務處：

校長：