

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度下學期  
( 體適能社 ) 教學計劃表

教學目標

及課程內容簡介

一、上課時段：每周二 15：45～17：00 每周四 15：45～17：00

二、招生對象：2～6 年級

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：張偉銘

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

【附件三】

苗栗縣竹南國民小學 114學年度第二學期 體適能促進 社  
教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	3/10	熱身拉筋伸展操動作
2	3/17	跑步姿勢與正確擺手
3	3/24	靜態馬克操（關節運動）
4	3/31	動態馬克操（關節運動）
5	4/7	協調柔軟度訓練
6	4/14	繩梯基本動作
7	4/21	反應訓練
8	4/28	胡鈴肌力訓練
9	5/12	跨步走、跑、跳下肢動作
10	5/19	核心上肢訓練
11	5/26	核心下肢訓練
12	6/2	彈力繩關節活動
13	6/9	爆發力訓練
14	6/16	100 公尺測驗

填表人：

學務處：

校長：