

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度下學期  
( 體適能社-週四 ) 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	3/12	熱身拉筋伸展操動作
2	3/19	跑步姿勢與正確擺手
3	3/26	靜態馬克操（關節運動）
4	4/2	動態馬克操（關節運動）
5	4/9	協調柔軟度訓練
6	4/16	繩梯基本動作
7	4/23	反應訓練
8	4/30	胡鈴肌力訓練
9	5/7	跨步走、跑、跳下肢動作
10	5/14	核心上肢訓練
11	5/21	核心下肢訓練
12	5/28	彈力繩關節活動
13	6/4	爆發力訓練
14	6/11	100 公尺測驗

填表人：

學務處：

校長：