

苗栗縣竹南國民小學 115 學年度上學期
(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:<u>每周二 15：40～17：00</u> 、<u>每周四 15：40～17：00</u> 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 115 學年度第 一 學期 體適能促進社(週二)教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/22	熱身拉筋伸展操動作
2	9/29	跑步姿勢與正確擺手
3	10/6	靜態馬克操（關節運動）
4	10/13	動態馬克操（關節運動）
5	10/20	協調柔軟度訓練
6	10/27	繩梯基本動作
7	11/3	反應訓練
8	11/10	胡鈴肌力訓練
9	11/17	跨步走、跑、跳下肢動作
10	11/24	核心上肢訓練
11	12/1	核心下肢訓練
12	12/8	彈力繩關節活動
13	12/15	爆發力訓練
14	12/22	100 公尺測驗

填表人：

學務處：

校長：

【附件三】

苗栗縣竹南國民小學 115 學年度第 一 學期 體適能促進社(週四)教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	9/24	熱身拉筋伸展操動作
2	10/1	跑步姿勢與正確擺手
3	10/8	靜態馬克操（關節運動）
4	10/15	動態馬克操（關節運動）
5	10/22	協調柔軟度訓練
6	10/29	繩梯基本動作
7	11/5	反應訓練
8	11/12	胡鈴肌力訓練
9	11/19	跨步走、跑、跳下肢動作
10	11/26	核心上肢訓練
11	12/3	核心下肢訓練
12	12/10	彈力繩關節活動
13	12/17	爆發力訓練
14	12/24	100 公尺測驗

填表人：

學務處：

校長：