

## 國立北門高中 110 學年度第一學期均質化計畫

### 標竿 110-2-2 樂樂育試樂在學習計畫-「健康新生活體育課程」

- 一、依據：110 學年度「高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案」辦理。
- 二、目的：傳統的體育課程，著重在要求學生跑得快、跳得遠、投籃要得分、揮棒不能落空，讓絕大多數不太有運動細胞的學生，都不喜歡上體育課。此次利用新課程，避免給學生壓力，體會運動的樂趣，最好是能夠找出一兩種喜好的項目，讓大家能夠樂在其中，養成終身持續運動的習慣，達到健身的效果。
- 三、辦理時間：110 年 9 月 30 日(星期二)至 11 月 16 日(星期二)，共 6 次課程。
- 四、參加人員：臺南 3 區學生，每項課程 15 名。
- 五、報名方式：網路報名，報名網址 <https://goo.gl/63go9g>，完成結訓頒發結訓證書。
- 六、活動時間與內容：

項目	課程一	課程二	課程三
課程名稱	STAR 運動節奏訓練	田徑訓練	獨輪車
授課教師	陳崇豪老師	月健龍老師	陳威諭老師
上課時間	10/05(二) 17:30-18:30 10/19(二) 17:30-18:30 10/26(二) 17:30-18:30 11/02(二) 17:30-18:30 11/09(二) 17:30-18:30 11/16(二) 17:30-18:30	10/02(六)08:00-10:00 10/09(六)08:00-10:00 10/30(六)08:00-10:00	9/30(四) 17:30-18:30 10/7(四) 17:30-18:30 10/14(四) 17:30-18:30 10/21(四) 17:30-18:30 10/28(四) 17:30-18:30 11/4(四) 17:30-18:30
上課內容	1. 熱身運動、柔軟度訓練 2. STAR 運動節奏訓練(一) 3. STAR 運動節奏訓練(二) 4. 上肢、下肢肌力、肌耐力訓練 5. STAR 運動節奏訓練(三) 6. STAR 運動節奏訓練(四)	1. 認識奧運的基本歷史、精神與運動項目特色。 2. 擲槍、擲「球」-擲準與擲遠 3. 跑步運動-繩梯協調、小欄架步態、欄架姿態。 4. 跑步運動-小欄架步態、欄架姿態。 5. 跳遠運動-助跑、加速、踩踏、動態平衡 6. 跳高運動-騰越、落地、節奏	1. 認識獨輪車 2. 獨輪車維修方法 3. 上下獨輪車練習 4. 獨輪車練習 5. 獨輪車練習 6. 獨輪車競賽

七、本計畫陳本校校長核定後實施，修訂時亦同。

八、其他事項：

(一)響應節能減碳，請自備環保杯。

(二)聯絡人：許怡婷助理。06-7222150#213