

國立北門高中 108 學年度第一學期均質化計畫

標竿 108-2-1 樂樂育試樂在學習計畫「健康新生活體育課程」

一、依據：108 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：108 年 10 月 2 日(星期三)至 12 月 11 日(星期三)，共 5 次課程。

四、參加人員：臺南 3 區國、高中生及教職員約 30 名。

五、報名方式：網路報名，報名網址 <https://goo.gl/63go9g>，完成 5 次結訓頒發結訓證書。

六、活動時間與內容：

課程	日期	活動內容	活動地點	講師
1	10/2(三) 17:30-19:00	課程、器材設備介紹及使用說明：熱身運動、柔軟度訓練	北門高中體育組	林家儀
2	10/16(三) 17:30-19:00	運動傷害防護及處理	北門高中體育組	林家儀
3	11/6(三) 17:30-19:00	肌力、肌耐力訓練(一)	北門高中體育組	林家儀
4	11/20(三) 17:30-19:00	樂活運動體驗(一)：投籃機、桌上足球台、桌上曲棍球台、飛鏢	北門高中體育組	陳崇豪
5	12/11(三) 17:30-19:00	有氧心肺訓練(一)心跳率計算及應用：跑步機、飛輪、划船機	北門高中體育組	林家儀

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