附件 1

**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