

新竹市東區關埔國民小學 110 年度寒假『田徑體適能育樂營』活動計畫

一、目的：

- (一) 提供學生假期規律活動的機會，增進學生體適能。
- (二) 培養田徑運動人才，提升運動技術表現能力。
- (三) 教導正確比賽觀念及技巧，使學生能增進運動能力。

二、辦理單位：

- (一) 主辦單位：新竹市政府、新竹市中小學體育促進會
- (二) 承辦單位：新竹市東區關埔國民小學

三、辦理期程：110 年 1/21(四)、1/22(五)、1/26(二)、1/27(三)早上 8：30-11：30。

四、活動內容：

- (一) 活動對象：109 學年度本校 1-3 年級學生
- (二) 活動地點：關埔國小
- (三) 活動人數：30 人(身體質量指數 BMI>19 者，優先錄取；其餘超過時，抽籤決定)
- (四) 活動費用：免費。
- (五) 活動課程：
 1. 基本動作：馬克操、高抬腿、跨步跑、漸速跑、加速跑。
 2. 起跑動作分析及練習。
 3. 基礎體適能訓練。
 4. 體適能檢測(課程內容詳如附件一)。
- (六) 報名：即日起至 110 年 1 月 15 日(五)止，填妥報名表送至本校學務處體健組。
- (七) 公告錄取名單：110 年 1 月 18 日(一)公告於學校網站

五、活動經費概算：

由新竹市中小學體育促進會專款補助，詳如經費概算表。

六、預期效益：

- (一) 透過田徑運動的推廣，增加運動人口，培養規律運動習慣。
- (二) 藉由田徑運動的認知，增進田徑運動技術。
- (三) 強化田徑技術能力、提昇體適能。

七、附註：

- (一) 學員請著運動服及運動鞋，並自備拭汗毛巾、飲用水杯。
- (二) 承辦本次活動工作人員依據本市教育專業人員獎勵標準補充規定辦理獎懲。

八、本計畫經新竹市中小學體育促進會核可後公布實施，如有修正亦同。

新竹市東區關埔國小 110 年度寒假『田徑體適能育樂營』報名表

編號：

姓名：	性別：
就讀學校：	BMI 值 () 體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方
監護人：	與學生之關係：
緊急聯絡人：	緊急聯絡電話：

家長同意書

學生_____參加新竹市 110 年度寒假『田徑體適能育樂營』，活動期間聽從教師指導，並注意安全，家長應負責接送學生之安全。

家長簽章：

中華民國 ____年 ____月 ____日

附件一：

新竹市東區關埔國小 110 年度寒假『田徑體適能育樂營』課程表

節數	日期	時間	地點	課程大綱
3	1/21 (四)	8:30~11:30	關埔校園	測驗基本體能(前測) 動態熱身 馬克操分解動作練習 身體協調性腳步練習 起跑練習(各種姿勢起跑+遊戲)
3	1/22 (五)	8:30~11:30	關埔校園	跳繩熱身 馬克操 腳步協調練習 間歇跑 跳躍練習 移動性遊戲
3	1/26 (二)	8:30~11:30	關埔校園	動態熱身 起跑練習(靜、動態) 馬克操 傳物遊戲+傳接棒分析 反應練習+遊戲
3	1/27 (三)	8:30~11:30	關埔校園	測驗基本體能(後測) TABATA 熱身 馬克操 敏捷性訓練 核心肌力遊戲 校園接力賽 結訓

備註：實際課程，將依現場環境與學生反應進行調整。