

新竹市 112 年度建功高中「課後運動班」實施計畫

壹、依據

- 一、新竹市 112 年度中小學課後運動班實施計畫辦理。
- 二、教育部 SH150 計畫辦理。

貳、實施目標：

- 一、提供學生課後活動多元選擇安排，增加學生活動時間。
- 二、養成學生喜好運動及終身運動的習慣。
- 三、活化校園體育活動，增進體育技能。
- 四、促進學生身心之健全發展，展現學生多元智能。

參、實施期程：

112年3月13日至112年6月16日，每週星期一、三、四，16：10~17：00
(遇段考當日，暫停授課)

肆、實施對象：

建功高中學生-國中部 (各時段達 15 人開課，上限 25 人)

伍、授課教師：

本校體育教師

陸、參加費用：

全程免費，唯參加者務必遵守課程規範及穿著運動服裝，如需請假，請提前告知授課教師，以利課程安排。

柒、授課內容：

項目	方式	特色
體適能	1.動作開發指導 2.跳繩 3.呼拉圈	肢體開發訓練，透過遊戲及運動器材等方式加以指導動作，讓學生對肢體動作有自信。
體適能	1.肢體伸展 2.平衡訓練	肢體開發訓練，透過訓練器材抗力球等，加以指導動作，讓孩子對肢體動作有自信。
匹克球	1.匹克球介紹 2.步伐練習 3.揮拍練習	透過基本動作，帶動學生對匹克球的興趣，增進運動多樣性。
匹克球	1.球感練習	基本動作及進階動作指導，持續提升學

	2.揮拍練習	生對匹克球的興趣，並從中獲得成就感和樂趣。
匹克球	1.擊球動作 2.分組練習	透過分組練習，提升學生基本能力。
匹克球	1.進階練習 2.分組競賽	透過分組競賽，讓學生感受運動的樂趣。
飛盤	1.飛盤介紹 2.基本動作練習	基本動作指導，持續提升學生對飛盤的興趣，並從中獲得成就感和樂趣。
飛盤	1.正手投擲 2.反手投擲	基本動作指導，持續提升學生對飛盤的興趣，並從中獲得成就感和樂趣。
飛盤	1.擲準練習 2.飛盤航道練習	透過分組練習，提升學生基本能力。
飛盤	1.分組練習 2.分組競賽	透過分組競賽，讓學生感受運動的樂趣。
排壘球	1.規則說明 2.球感練習	基本動作指導，持續提升學生對排壘球的興趣，並從中獲得成就感和樂趣。
排壘球	1.傳接球 2.揮棒練習	透過分組練習，提升學生基本能力。
排壘球	1.進階練習 2.分組競賽	透過分組競賽，讓學生感受運動的樂趣。

建功高中課後運動班家長同意書

茲 同意本人子弟(班級： 座號： 姓名：)

參加建功高中課後運動班

上課日期：112年3月13日起至6月16日(遇段考當日，暫停授課)

參加時段(可複選)：

每週一16：10~17：00

星期三16：10~17：00

星期四16：10~17：00

本人確保子弟身心健康，無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適合運動者，並簽署本切結書。

學生簽章：

因學生未滿18歲，需請法定代理人填寫下列欄位

法定代理人：

聯絡電話：

中 華 民 國 1 1 2 年 月 日