

宜蘭縣立五結國民中學 112學年度第一學期社團活動教學計畫表

社團名稱：體能活動社			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1.	田徑入門	認識田徑	田徑概論、田徑的發明與演進。
2.	田徑入門	基礎體能培養	基礎體能練習
3.	田徑入門	基礎體能培養	基礎體能練習
4.	田徑入門	基本動作-馬克操	靜態馬克操
5.	田徑入門	基本動作-馬克操	動態馬克操
6.	田徑入門	基礎動作練習-上肢運動	基礎動作練習與校正
7.	田徑入門	基礎動作練習-上肢運動	基礎動作練習與校正
8.	田徑入門	基礎動作練習-下肢運動	基礎動作練習與校正
9.	田徑入門	基礎動作練習-下肢運動	基礎動作練習與校正
10.	田徑入門	各項規則講解與分析	規則講解與分析
11.	田徑進階	跑步訓練-間歇跑	間歇跑體能訓練
12.	田徑進階	體能練習-肌耐力	肌耐力訓練-中高強度間歇
13.	田徑進階	筋膜放鬆教學-上肢	人體筋膜概念講解&放鬆教學
14.	田徑進階	跑步訓練-節奏跑	節奏跑學習與回饋
15.	田徑進階	專項術科測驗	專項術科測驗
16.	田徑進階	體能練習-肌耐力	肌耐力訓練-中高強度間歇
17.	田徑進階	跑步訓練-跨步跑	跨步跑學習與回饋
18.	田徑進階	體能練習-肌耐力	肌耐力訓練-中高強度間歇
19.	田徑進階	筋膜放鬆教學-下肢	人體筋膜概念講解&放鬆教學
20.	田徑進階	體能練習-肌耐力	肌耐力訓練-中高強度間歇
21.	田徑進階	專項術科測驗	專項術科測驗
補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。			

社團活動地點：田徑場、五動館

宜蘭縣立五結國民中學 112學年度第二學期社團活動教學計畫表

社團名稱：體能活動社			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1.	田徑入門	認識田徑	田徑概論、田徑的發明與演進。
2.	田徑入門	基礎體能培養	基礎體能練習
3.	田徑入門	基礎體能培養	基礎體能練習
4.	田徑入門	基本動作-馬克操	靜態馬克操
5.	田徑入門	基本動作-馬克操	動態馬克操
6.	田徑入門	基礎動作練習-上肢運動	基礎動作練習與校正
7.	田徑入門	基礎動作練習-上肢運動	基礎動作練習與校正
8.	田徑入門	基礎動作練習-下肢運動	基礎動作練習與校正
9.	田徑入門	基礎動作練習-下肢運動	基礎動作練習與校正
10.	田徑入門	各項規則講解與分析	規則講解與分析
11.	田徑進階	跑步訓練-間歇跑	間歇跑體能訓練
12.	田徑進階	體能練習-肌耐力	肌耐力訓練-中高強度間歇
13.	田徑進階	筋膜放鬆教學-上肢	人體筋膜概念講解&放鬆教學
14.	田徑進階	跑步訓練-節奏跑	節奏跑學習與回饋
15.	田徑進階	專項術科測驗	專項術科測驗
16.	田徑進階	體能練習-肌耐力	肌耐力訓練-中高強度間歇
17.	田徑進階	跑步訓練-跨步跑	跨步跑學習與回饋
18.	田徑進階	體能練習-肌耐力	肌耐力訓練-中高強度間歇
19.	田徑進階	筋膜放鬆教學-下肢	人體筋膜概念講解&放鬆教學
20.	田徑進階	體能練習-肌耐力	肌耐力訓練-中高強度間歇
補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。			

社團活動地點：田徑場、五動館