

新竹市 114 年度建功高中「課後運動班」實施計畫

壹、依據

1. 新竹市 114 年度中小學課後運動班實施計畫辦理。
2. 教育部 SH150 計畫辦理。

貳、實施目標：

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

參、實施期程：

第一梯次:114 年 03 月 03 日至 114 年 06 月 20 日共 16 週 (每週開課三日)

第二梯次:114 年 09 月 15 日至 114 年 11 月 28 日共 11 週 (每週開課三日)

兩梯次合計 27 週

肆、實施對象：

建功高中學生

伍、實施內容：

週次	地點	項目	方式	特色	參加人數
1	體育館	體適能	1、動作開發指導 2、繩梯 3、小欄架	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。	25-40 人
2	體育館 韻律教室	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。	25-40 人
3	體育館	飛鏢	1、認識飛鏢運動 2、器材介紹 3、投擲體驗	飛鏢運動趣味性強，男女老少皆可輕鬆上手，亦可作為學習之餘的消遣，透過介紹，讓孩子對飛鏢運動有進一步的認識。	25-40 人
4	體育館	飛鏢	1、站姿介紹與練習 2、握法介紹與練習 3、投擲介紹與練習	練習正確投鏢姿勢，除加強手部肌肉鍛鍊之外，對於訓練專注力也有很大的幫助，從瞄準、收手到擲鏢的過程中，每一個環節都需要相當程度的注意力的參與。	25-40 人
5	體育館	飛鏢	1、飛鏢玩法介紹 2、COUNT-UP 遊戲練習	介紹 COUNT-UP 新手入門遊戲，瞄準高分投擲，1 回合投 3 鏢，共 8 回合，以打完 8 回合之後的積分高低決定勝負。透過遊戲，讓學生在一次次的丟鏢過程中，調整修正愈來愈準，從中獲得成就感和樂趣。	25-40 人

6	體育館	籃球	1、球感練習 2、基本動作練習	球感練習，讓學生掌握球感，以利後續基本動作養成。	25-40 人
7	體育館	籃球	1、球感練習 2、基本動作練習	球感練習，基本動作-運球(換手運球、背後運球、胯下運球)	25-40 人
8	體育館	籃球	1、基本動作練習 2、3VS 規則介紹	1.基本動作-傳球(胸前傳球、地板傳球) 2.3VS3 規則介紹	25-40 人
9	體育館	籃球	1、基本動作練習 2、分組競賽	1.基本動作-投籃(籃下投籃、中距離投籃) 2.3VS3 分組競賽	25-40 人
10	操場	飛盤	1、飛盤介紹 2、投擲介紹與練習	飛盤運動好上手，只要有寬敞的空間，就可以玩，透過基本動作介紹與練習，提升學生對飛盤的興趣，並從中獲得成就感和樂趣。	25-40 人
11	操場	飛盤	1、反手投擲練習 2、正手投擲練習	透過投擲遊戲活動，從中指導基本動作，持續提升學生對飛盤的興趣，並從中獲得成就感和樂趣。	25-40 人
12	操場	飛盤	1、飛盤擲準賽介紹 2、擲準練習與競賽	飛盤擲準賽是在 7 個不同角度及距離，將飛盤投進目標之競賽。透過分組練習提升學生基本能力，透過競賽讓學生從中獲得成就感和樂趣。。	25-40 人
13	操場	飛盤	1、飛盤高爾夫介紹 2、投擲練習與競賽	飛盤高爾夫是透過將飛盤投進或投中目標，過程中利用飛盤敲打目標物，透過擲準、擲遠、敲桿和對地形、風向的判斷等各項技巧，於限定的回合內，以最少投擲次數加上罰盤後，成機會少者為優勝。透過分組練習提升基本能力，透過競賽讓學生從中獲得成就感和樂趣。	25-40 人
14	操場	飛盤	1、飛盤爭奪賽介紹 2、練習與競賽	飛盤爭奪賽是世運會及全民運動會正式競賽項目，透過競賽讓學生將所學習到的傳盤技巧發揮至淋漓盡致，競賽是靠傳盤至得分區並由隊友順利接到飛盤即得一分，在時間內取得分數高者獲勝，透過競賽讓學生從中獲得成就感和樂趣。	25-40 人
15	操場	飛盤	1、飛壘賽介紹 2、練習與競賽	飛壘賽是結合飛盤與壘球規則的競賽，進攻時一次投擲兩片飛	25-40 人

				盤，兩片飛盤的落點與停點必須都在有效區內，否則被判出局，透過競賽讓學生從中獲得成就感和樂趣。	
16	操場	飛盤	1、飛盤勇氣賽介紹 2、練習與競賽	飛盤勇氣賽，是雙方各派出5人一字排開，一方投擲而另一方必須以單手接住對方擲來之飛盤，這項競賽必須具備十足的勇氣，方能單手去接時快速傳來的飛盤，透過競賽讓學生從中獲得成就感和樂趣。	25-40人
17	網球場	匹克球	1、匹克球介紹 2、握拍練習 3、球感練習	透過介紹匹克球，帶動學生對匹克球產生興趣，增進運動多樣性。	25-40人
18	網球場	匹克球	1、步伐練習 2、發球練習	透過分組練習，提升學生基本能力，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	25-40人
19	網球場	匹克球	1、揮拍練習 2、接發球練習	透過分組練習，提升學生基本能力，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	25-40人
20	網球場	匹克球	1、短小球練習 2、短小球練習(反拍)	透過分組練習，提升學生基本能力，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	25-40人
21	網球場	匹克球	1、正拍截擊 2、反拍截擊	透過分組練習，提升學生基本能力，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	25-40人
22	網球場	匹克球	1、殺球 2、反拍截擊	透過分組練習，提升學生基本能力，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	25-40人
23	網球場	匹克球	單打競賽	透過分組競賽，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	25-40人
24	網球場	匹克球	雙打競賽	透過分組競賽，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	25-40人
25	操場	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。	25-40人
26	操場	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。	25-40人
27	操場	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。	25-40人

陸、預期成效

編號	班別名稱	週數	星期	開課時間	參加學生數人數 (每班至少 25 人)	辦理運動項目	預期成效說明
1	建功高中 課後運動 班	27	一 三 四	16:10-17:10	25-40 人	1.體適能 2.飛鏢 3.籃球 4.飛盤 5.匹克球 6.排壘球	1.透過體能活動，紓解身心，促進健康。 2.學生學習與他人共同進行活動，進而帶動運動氛圍。 3.透過運動培養孩子積極進取之心態，並將其遷移至日常生活中。