

臺北市北投區文化國民小學 104 學年度上學期體育組工作計畫

104.08.28

編號	活動項目	實施對象	實施方式	實施日期	實施地點及時間	備註
一	課間運動 (慢跑) (健身操)	1~6 年級	週二 10:15-10:30 (中、低年級) 跳健身操。 實施慢跑時間如附件推行跑步運動各年級預定時間表	9 月起	操場與教室	1. 伸展大肌肉，鬆弛心情，紓解疲勞，培養體能之基礎。 2. 增強心肺功能。
二	加強體適能	1~6 年級	1. 本學期實施 SAFE OUT 健身操教材。 2. 低、中、高年級實施慢跑運動。 3. 期初協助全校老師熟悉教材，依體能測驗項目融入體育課程中實施。 4. 體能測驗項目(4~6 年級): 屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、800 公尺跑走。 5. 於 104 年 12 月底前執行體適能測驗，下學期 5 月前上傳。	全校師生	操場與教室	1. 心肺功能增強。 2. 肌力增強。 3. 肌耐力增強。 4. 柔軟度增強。
三	體育表演會及田徑運動競賽	低中高年級	1. 分為「運動競賽」及「體育表演」。 2. 配合體育表演會舉辦徑賽(項目: 60、80、100 公尺及高年級大隊接力)。 3. 實施計劃另定。	1. 09/04 第 1 次體表籌備會。 2. 10/15 第 2 次體表籌備會。 3. 11/6(五)第 1 次預演。 4. 11/11 (三)第二次預演。 5. 11/14 (六)體育表演會。	操場	低中高年級

四	組織運動團隊	低中高年級	1.組織拔河隊、田徑隊及游泳隊。 2.利用課餘時間練習。	9月1日起	8:00—8:40 各練習場	
五	器材管理	全校師生	1.妥善管理器材提供教學及訓練使用。 2.定期檢視維護、汰換及申購器材。 3.器材借用辦法另行公佈。	每月定期檢視維護	器材室	由學務處幹事協助
六	校際體育競賽	體育團隊	1.北區運動會游泳賽：104年11月20日 2.北區運動會田徑賽：104年11月17-18日		各比賽場地	預定
七	體育委員會	委員會委員	1.定期（常態性會議）舉行 2.體育表演會及田徑運動競賽籌備等。 3.其他相關事宜。	1040904 週五	會議室	預定
八	幹部訓練	體育股長	1.熟悉健身操教材 2.器材借用、管理及維護使用、歸還手續。	1040908 週二中午 12:40	風雨操場	
九	游泳教學	高年級	※加強游泳能力的培養 --15公尺、25公尺、50公尺	學期中		六年級（上學期）（五次） 五年級（下學期）（五次） 四年級（下學期）（三次）
十	教師體育團隊	依教師意願自由組成	※建立喜好運動的組織氛圍，進而帶動學童喜愛運動。	九月起	各組自行規劃	