



桃園市立楊梅高級中等學校

基礎運動素養

報告人：102 黃睿承
指導老師：廖偉志 老師



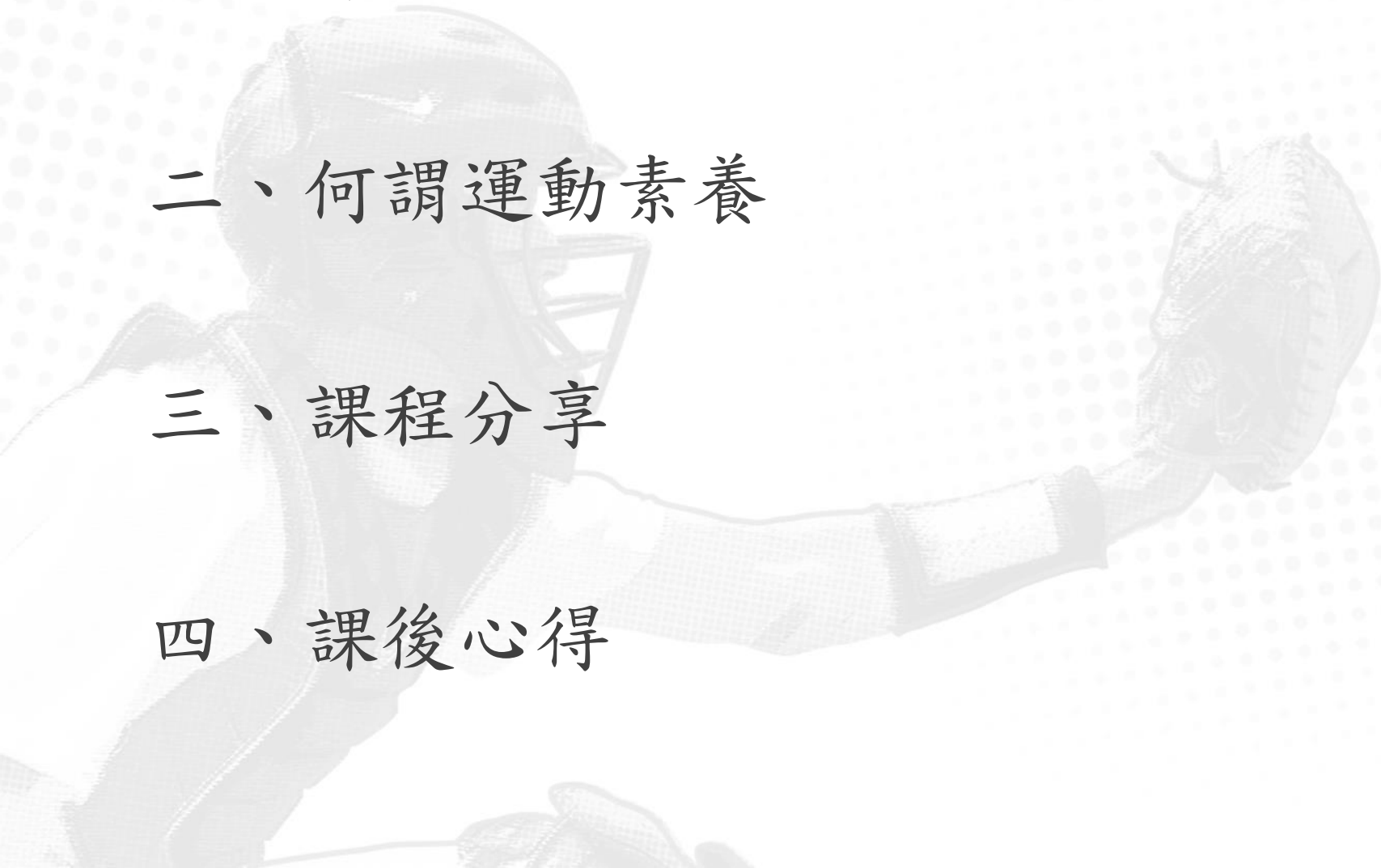
報告大綱

一、課程大綱

二、何謂運動素養

三、課程分享

四、課後心得



課程大綱

週次	日期	綱要內容	備註
1	9/5	介紹課程內容、課程綱要	
2	9/12	體適能(1) 肌力、柔軟度	分組操作
3	9/19	體適能(2) 心肺耐力	分組操作
4	9/26	體適能(3) 體脂肪檢測	學習單
5	10/3	體適能(4) 擬定健康計畫	學習單
6	10/10	國慶日	
7	10/17	運動精神與道德	
8	10/24	運動會預演	
9	10/31	挑戰型運動：田徑	分組操作
10	11/7	肌力訓練	分組操作
11	11/14	體能訓練	分組操作
12	11/21	表現型運動：體操	分組操作
13	11/28	網/牆型運動：網球	分組操作
14	12/5	守備/跑分型運動：板球、棒球	分組操作
15	12/12	標的型運動：飛盤	分組操作
16	12/19	陣地型運動：足球	分組操作
17	12/26	陣地型運動：籃球	學習單
18	元/2	陣地型運動：手球	分組操作
19	元/9	運動競賽	分組操作
20	元/16	期末考	

何謂運動素養？

- 1、認知：運動知識、原理。
- 2、情意：體育學習態度、運動欣賞。
- 3、技能：表現、運用。
- 4、行為：自我健康管理、健康倡議
宣導、運動計畫、運動實踐。



課程分享

測量體脂肪

1. 生物電阻分析測量體脂肪
2. MRI 及 DXA
3. 水底測量法
4. 皮下脂肪夾
5. 腰圍臀圍比



課程分享

心肺適能

指個人的心肺系統將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。



課程分享

肌力訓練

提升肌肉適能的重要性保持良好的肌力和肌耐力對促進健康、預防傷害與提高工作效率。



課程分享

板球、棒球

起源於英國也是棒球的前身，現今依然流行於歐洲地區。



課程分享

足球

世界上最盛行的運動，同時足球運動員也是全世界薪資最高的運動選手，目前亞洲國家亦逐漸發展足球運動。



課後心得

報告完畢！ 謝謝大家聆聽



新年快樂

