

# 桃園市立楊梅高中 112 學年度高三多元選修課程簡介

編號：15

課程名稱：	中文名稱： 競技運動		
	英文名稱： Sport and Exercise		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
學習目標：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解專長肌群訓練對專長競技速度與耐力提升的重要性。</li> <li>2. 能學會各種專長訓練器材的製作及使用方式。</li> <li>3. 能根據自我體能擬訂或修改專長運動處方簽的能力。</li> <li>4. 能完成專長運動處方簽的訓練課程（自我回饋）。</li> </ol>		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程準備	課程準備說明
	二	認識各肌群的運動力學	認識各專項肌群的運動力學。
	三	運動處方簽訂定	學習專項運動處方簽擬訂。
	四	重量訓量的理論與實務— 1	了解各肌群專項運動生理學及運動力學的理論
	五	重量訓量的理論與實務— 2	專項的重量訓練器材的製作與使用。
	六	重量訓量的理論與實務— 3	專項的重量訓練器材的製作與使用。
	七	重量訓量的理論與實務— 4	透過重量器材的輔助訓練來訓練專項各肌群。
	八	重量訓量的理論與實務— 5	透過重量器材的輔助訓練來訓練專項各肌群。
	九	專項運動的理論與指導— 1	專項運動的理論講述。
	十	專項運動的理論與指導— 2	專項運動技術的指導與練習。
	十一	專項運動的理論與指導— 3	專項運動技術的指導與練習。
	十二	專項運動的理論與指導— 4	專項運動技術的指導與練習。
	十三	專項運動的理論與指導— 5	專項運動技術的指導與練習。
	十四	體育大學術科測驗模擬的理論與指導— 1	體育大學術科測驗模擬的理論講述。
	十五	體育大學術科測驗模擬的理論與指導— 2	體育大學術科測驗模擬的指導與練習。
	十六	體育大學術科測驗模擬的理論與指導— 3	體育大學術科測驗模擬的指導與練習。
	十七	體育大學術科測驗模擬的理論與指導— 4	體育大學術科測驗模擬的指導與練習。
	十八	體育大學術科測驗模擬的理論與指導— 5	體育大學術科測驗模擬的指導與練習。
學習評量：	形成性與總結性評量		