

# 新北市立平溪國中田徑訓練計劃

109.08.31

- 一、主 旨：配合健康促進康、發展校內個別體育專長及培養學生運動興趣，並培育具有潛力學生。
- 二、目 的：不是在訓練選手，而是發展學生的多元基本運動能力，建立學生的體適能以及正確的生活習慣和生活態度。
- 三、訓練時間：每週一至週五之課餘時間。(如訓練內容)  
比賽期間至三重運動場移地練習。
- 四、訓練地點：本校運動場及三重運動場。
- 五、指導老師：聘請校內田徑專長教師擔任教練。
- 六、參加學生：本校在學之男學生。
- 七、訓練內容：賽前一月另訂加訓時間(但以不影響課務為主)

時 間 星期	7：10--7：50	17：10--18：00	備註
星期一	慢跑 400M 及伸展操	基本技術-鐵餅	雨天擲布
星期二	慢跑 400M 及伸展操	1. 起跑基本動作 2. 擲部轉身	
星期三	慢跑 400M 及伸展操	肌力訓練-鏈球	
星期四	慢跑 400M 及伸展操	旋轉技術-鐵餅/鏈球	
星期五	慢跑 400M 及伸展操	模擬測驗	

- 八、預期目標：參加新北市中等學校運動會、全中運創造學生舞台。
- 九、經費來源及使用情形：由慈輝相關經費項下支應。
- 十、本計畫呈校長核示後實施，修正時亦同。

承辦人 **訓體組 楊雁云** 單位主管 **學務主任 葉忠誠** 校長：**校長陳秀敏**

輔導主任：**教師兼 輔導主任 林文婷**