

樹林高中停課不停學的相關準備實施表單

部別： ☒ 高中部 ☐ 國中部 領域： 健康與體育 領域 科別： 體育 領域

召集人： 呂昭正

各年級(組別)負責撰寫教師： 呂昭正

一、線上學習(提供學生自學資源)。

年級 (組別)	學習資源	連結網址(附截圖)	學生學習策略	備註
一年級	1. youtube 網站	1. 卡特教練 線上看 https://gimy.tv/vod-play-id-111762-src-1-num-1.html	1.透過雲端運動相關影片自主學習。	
二年級	2. google		2.利用網路查詢運動相關資訊。	
三年級	3. 維基百科		3.心得報告。	

2. 深夜加油站遇見蘇格拉底 線上看

<https://www.youtube.com/watch?v=ULgHWH8o3UA>



3. 2019 NBA Playoffs: Best Moments To Remember (NBA 賽事)

<https://www.youtube.com/watch?v=btRbk8hwBJk>



		4. Ratchanok INTANON (THA) vs. TAI Tzu Ying (TPE) BWF 2019 (羽球賽事) https://www.youtube.com/watch?v=AVgzFoXsdCY 		
--	--	---	--	--

二、自主學習

教學 期 程	單元主題名 稱	節 數	教學資源	連結網址 (附截圖)	教學策略 (須包含師生 互動：可視 訊、線上討論 或 E-Mail 等)	評量方 式	備 註
2 周	個人 TABATA 運動健康訓 練處方	1-2	1. 運動生理學網站 http://epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp 2. youtube 網站 3. google 4. 維基百科	1.運動生理學網站 http://epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp	1. 個人實作 2. 個人學習單 3. 個人學習歷程檔案 (照片 or 影片紀錄)	E-MAIL 進行線 上評量 與作業 繳交	附件 學習 單

				 2.youtube 網站 			
--	--	--	--	---	--	--	--

三、附件請參閱

2020 TABATA 個人運動訓練處方 班級/座號 _____ 姓名 _____

TABATA 的起源: TABATA 間歇訓練 (Tabata Training) 是 1996 年由日本科學家田畑泉博士為了提升競速滑冰代表隊的實力而研發出的運動方式。

設計原則: 1.大肌肉群為主, EX:核心肌群、上、下肢肌群

2.組間肌肉動作不重複, EX:核心-上肢-下肢-核心

3.單一動作簡單易懂, EX:伏地挺身、仰臥起坐、開合跳.....

4.最大心跳率 90%以上, 220-年齡=最大心跳率 ex:(220-16)*0.9=184 次/分

5.最多不要超過 5 分鐘

6.符合時效短、強度高

訓練內容: 基本觀念為, 一共八個循環, 每一個循環包含 20 秒的訓練及 10 秒的休息, 總共 4 分鐘的時間, 而休息可以是靜止/走動的休息或是低強度的訓練。

【訓練時間:休息時間 = 2:1】適用於其它的訓練, 比方說, 跳繩 60 秒, 休息 30 秒, 深蹲 60 秒, 休息 30 秒...等。

訓練效果:「TABATA 間歇訓練」之所以能在短時間內發揮出高成效, 其中一項因素是, 「就算停止運動, 身體仍會以為還在持續運動, 所以會不斷燃燒卡路里」, 這樣的效果通常會維持 1 小時, 甚至最長可達 12 小時。因此, 為了善用這種效果, 必須在 4 分鐘內讓自己到達極限。

上肢動作 (可自行設計其他動作)	核心動作 (可自行設計其他動作)	下肢動作 (可自行設計其他動作)
徒手: 伏地挺身 推牆挺身 坐姿曲臂撐體 啞鈴器械:(進階 2-5kg 負荷) 手曲舉 直立划船 頸後推舉	仰臥起坐 仰臥舉腳 仰臥腳開合 仰臥式腳踏 仰臥打水 波比跳	相撲式深蹲 深蹲跳 抬腿跑 交互蹲跳 開合跳 跳繩

TABATA 個人動作設計 ex:伏地挺身 20 秒-休息 10 秒-仰臥起坐 20 秒-休息 10 秒-開合跳 20 秒

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____
9. _____ 10. _____ 接續 1-2-3-4-5... 作 1-2 循環為一組

心率指標-1 結束時 _____	休息 3 分鐘 _____	休息 5 分鐘 _____
心率指標-2 結束時 _____	休息 3 分鐘 _____	休息 5 分鐘 _____
心率指標-3 結束時 _____	休息 3 分鐘 _____	休息 5 分鐘 _____
心率指標-2 結束時 _____	休息 3 分鐘 _____	休息 5 分鐘 _____

PS:活動前後請適度飲水補充, 過程中有任何不適請立刻停止並休息。