



臺北醫學大學體育課程 融入式體適能促進教案

游泳

授課教師：甘乃文老師

大綱

- ◎ 一、前言
- ◎ 二、柔軟度促進教案
- ◎ 三、肌耐力促進教案
- ◎ 四、雙人伸展及肌力訓練教案
- ◎ 五、體適能促進教案成效評估
- ◎ 六、檢討與改進

一、前言

- 因游泳本身為一種具有促進心肺適能之運動，對於柔軟度或肌力若沒有特別強化及灌輸同學正確的概念，這兩項指標不但無法進步，可能有衰退之虞，故本課程選擇柔軟度與肌耐力做為游泳課融入式課程重點強化的體適能指標。

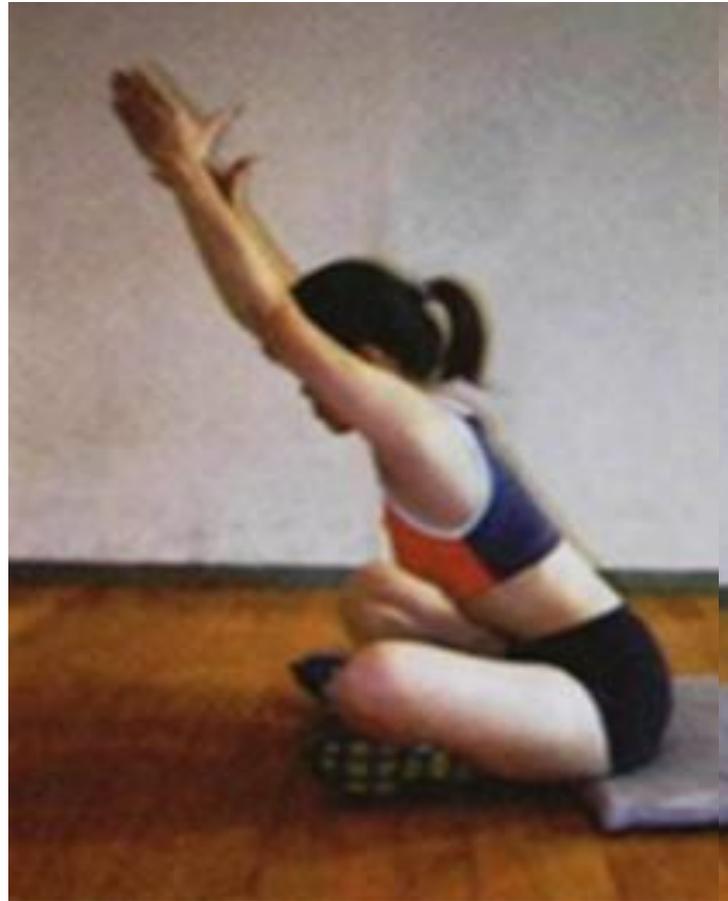
柔軟度促進教案

下背肌群伸展



1. 雙膝彎曲
2. 兩腿自然下垂
3. 兩腳掌相對
4. 背部打直
5. 身體前傾
6. 下背保持緊繃
7. 維持15秒

下背肌群伸展



大腿內側 肌群伸展



1. 雙膝彎曲
2. 兩腿自然下垂
3. 兩腳掌相對
4. 雙手將雙膝用力下壓
5. 感覺大腿內側保持緊繃
6. 維持15秒

大腿外側及 髌中肌伸展

1. 左腿伸直右腿彎曲
2. 左手伸直以手肘反方向用力推動右膝
3. 感覺大腿外側緊繃並持續15秒後換邊伸展





股四頭肌伸展

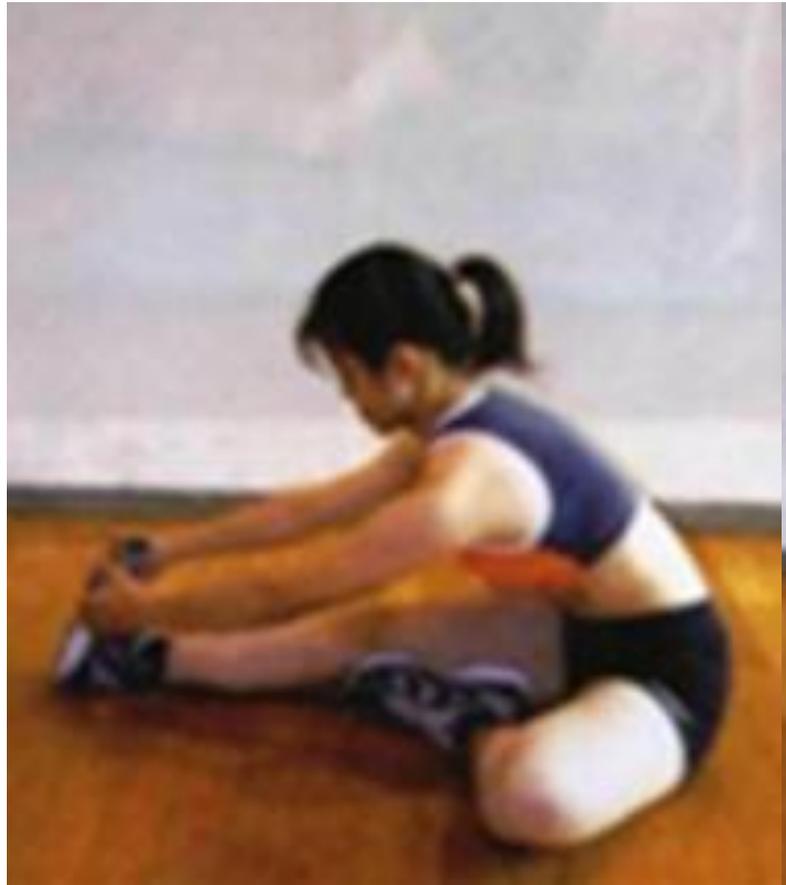
1. 右腿伸直
2. 左腳向後彎曲
3. 左腿膝蓋接近右腿
4. 身體可向後微仰以增加伸展強度
5. 維持伸展15秒後換邊



大腿後側 肌群伸展

1. 左腿伸直
2. 右腳彎曲
3. 身體前彎、雙手盡量碰觸腳指。
4. 維持適當張力15秒。
5. 換邊再做一次

大腿後側肌群伸展

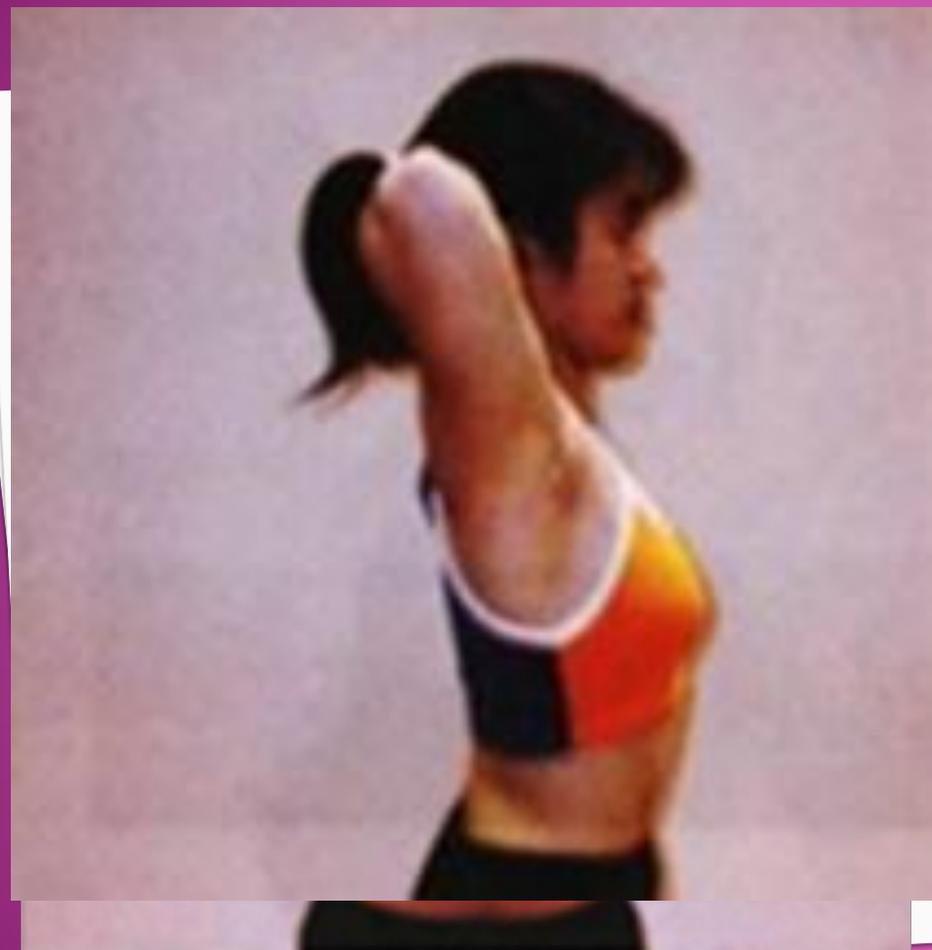




背肌身展

中協方肌及菱形肌

1. 雙掌互握、雙手於胸前環抱。
2. 脊椎向後用力撐開
3. 維持適當緊繃15秒



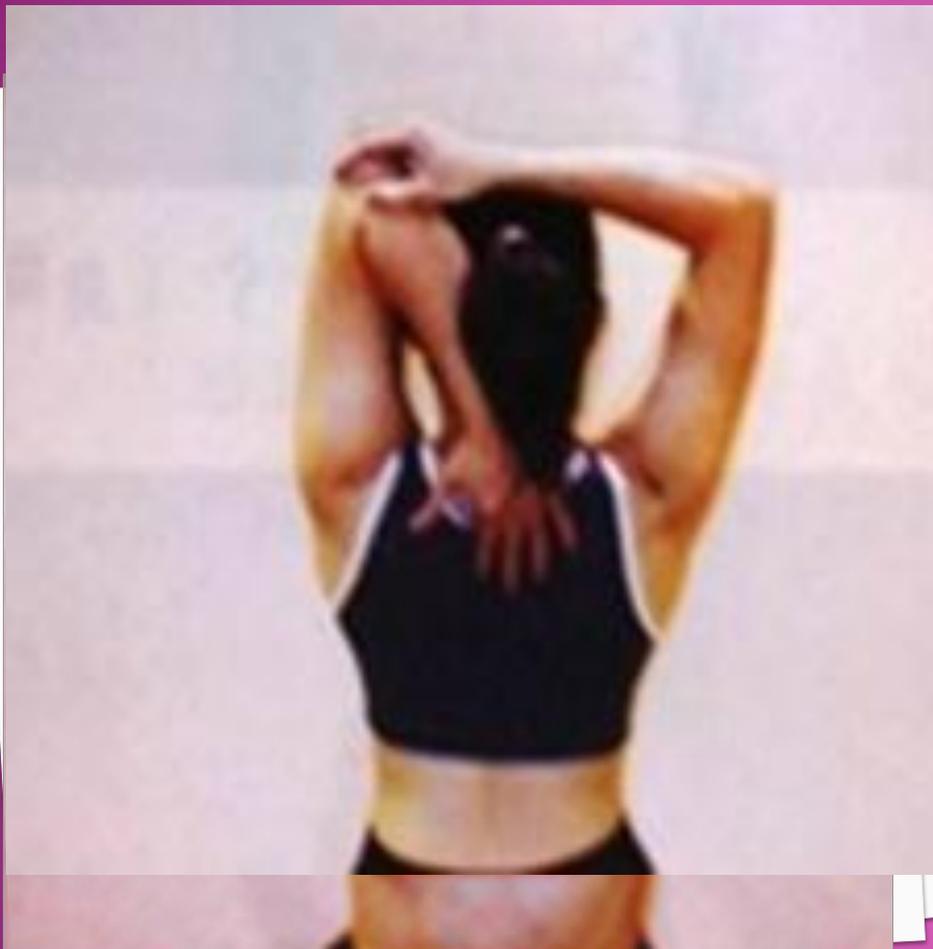
胸大肌身展

1. 雙掌互握置於後腦
2. 雙肘用力向後稱開
3. 維持適當緊繃15秒



後三角肌身展

1. 右手向前伸直
2. 左手彎曲與右手肘交叉
3. 左手用力向右手帶向左後方
4. 感覺後三角肌持續緊繃15秒
5. 左右手換邊再來一次



肱三頭肌伸展

1. 右手肘彎曲、將右手掌置於頸後
2. 左手將右手肘用力往下壓
3. 維持適當緊繃15秒
4. 左右手換邊再來一次

肌耐力促進教案

腹肌 肌耐力訓練

1. 坐姿雙腳彎曲懸空
2. 雙手前伸平衡
3. 雙腳前伸微彎
4. 維持平衡3-5秒
5. 步驟1-4重複8-10次



背及臀部肌 耐力訓練



1. 雙手伸直撐地、雙膝著地。
2. 右手伸直平舉、左腳向後踢直平舉。
3. 維持8-10秒
4. 回覆至步驟1
5. 左手伸直平舉、右腳向後踢直平舉。
6. 左右各2回合

核心肌群訓練 平板支撐



1. 身體俯臥
2. 雙腳伸直
3. 雙手肘彎曲90度
4. 身體背→臀→腿 成一直線
5. 維持10秒
6. 轉成側平板支撐

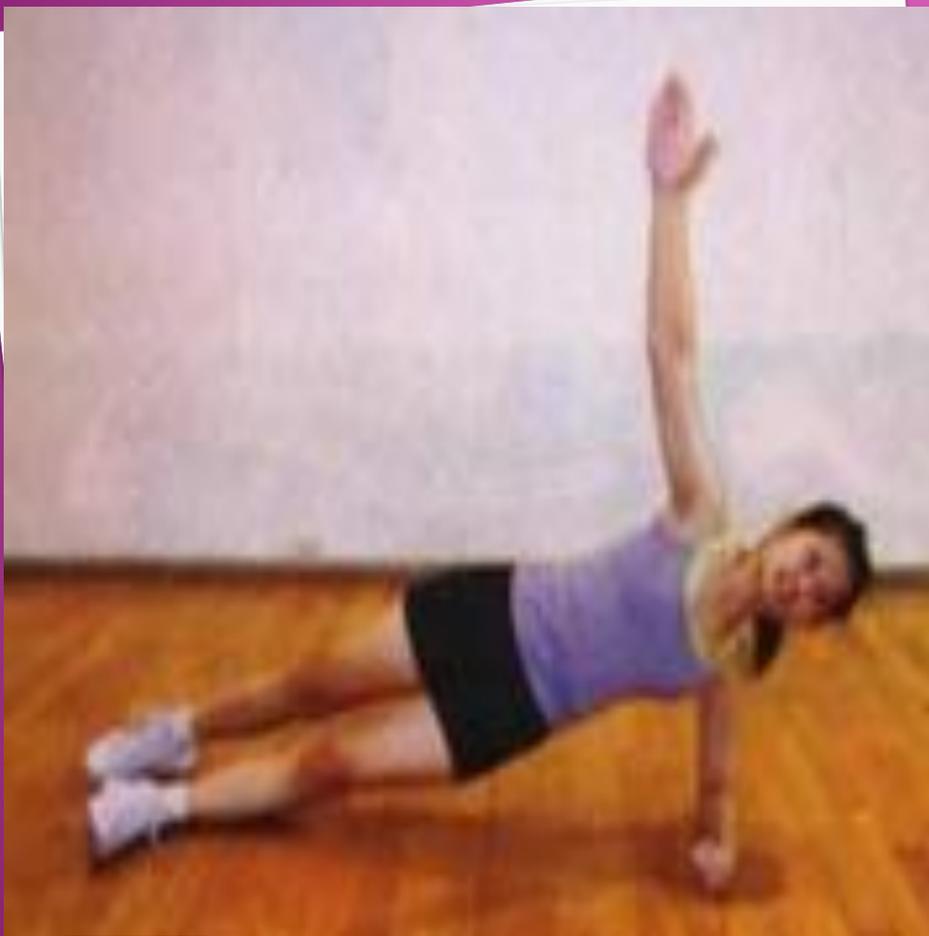


核心肌群訓練

側平板支撐

1. 右手肘彎曲90度
2. 身體側臥
3. 雙腳伸直
4. 身體背→臀→腿 成一直線
5. 維持10秒
6. 轉成平板支撐

核心肌群訓練 平板支撐



1. 身體俯臥
2. 雙腳伸直
3. 雙手肘彎曲90度
4. 身體背→臀→腿 成一直線
5. 維持10秒
6. 轉成側平板支撐



核心肌群訓練

側平板支撐

1. 右手肘彎曲90度
2. 身體側臥
3. 雙腳伸直
4. 身體背→臀→腿 成一直線
5. 維持10秒
6. 結束

雙人伸展及肌力訓練教案



雙人勇士伸展

1. 兩人肩靠肩站立
2. 內側腳併攏、腳肩朝前
3. 外側腳向外跨出一大步、腳尖向外
4. 內側手互拉、外側手繞過頭互握
5. 保持身體額狀面平直
6. 兩人外側手反方向互相拉扯、持續動作10秒



雙人蹲舉訓練 (1)

1. 雙人面對面相隔2步站立。
2. 雙手交叉、伸直互拉。
3. 臀部向後坐、大腿盡量平行地面。
4. 維持動作10秒



雙人蹲舉訓練 (2)

1. 雙人交握左手放開、向後打開平伸
2. 身體扭轉90度、維持動作10秒



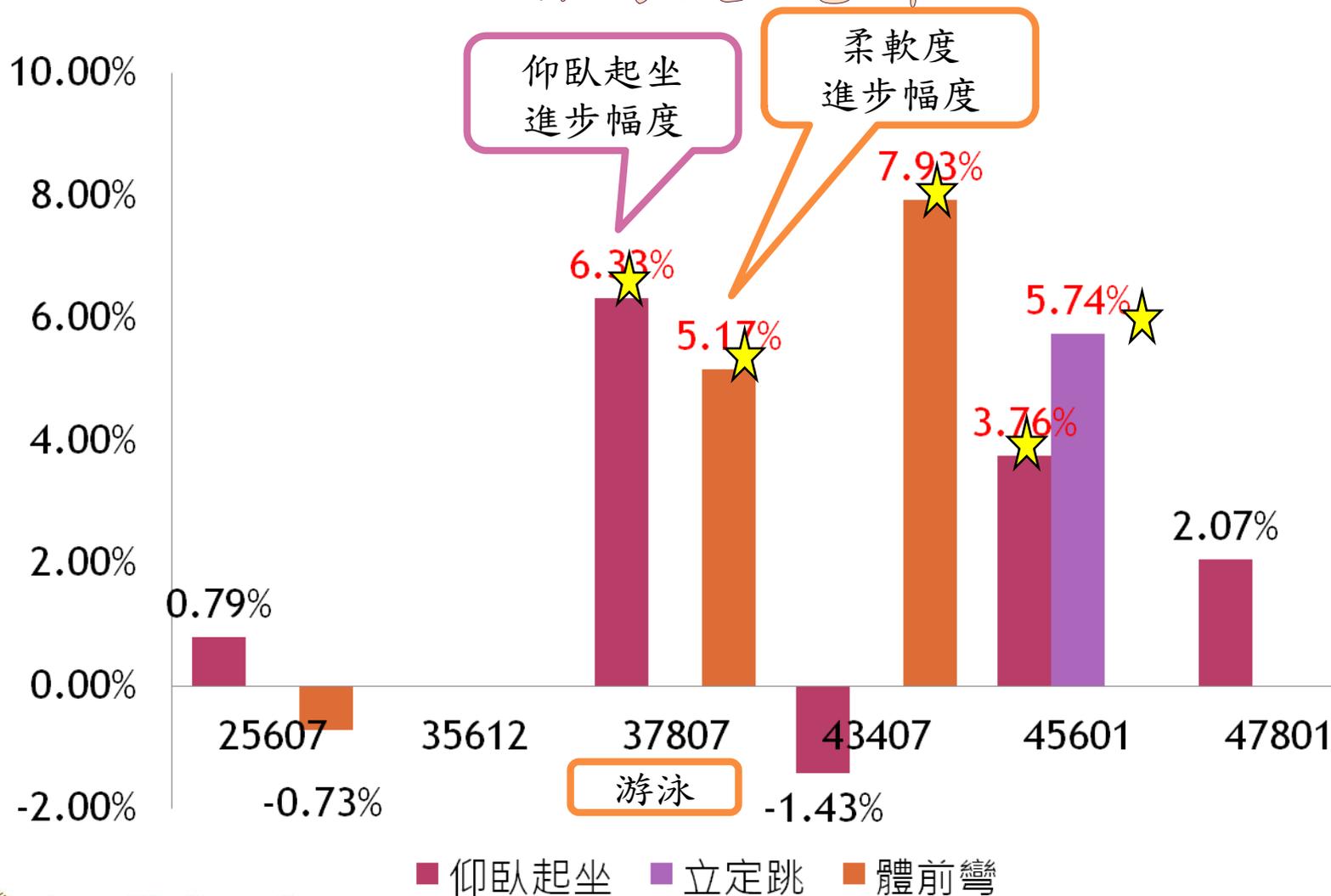
雙人蹲舉訓練 (3)

1. 左手回覆交握
2. 雙人交握右手放開、向後打開平伸
3. 身體扭轉90度、維持動作10秒

體適能促進教案成效評估

982各體育課指標體適能變化情形

甘乃文 老師



檢討與改進

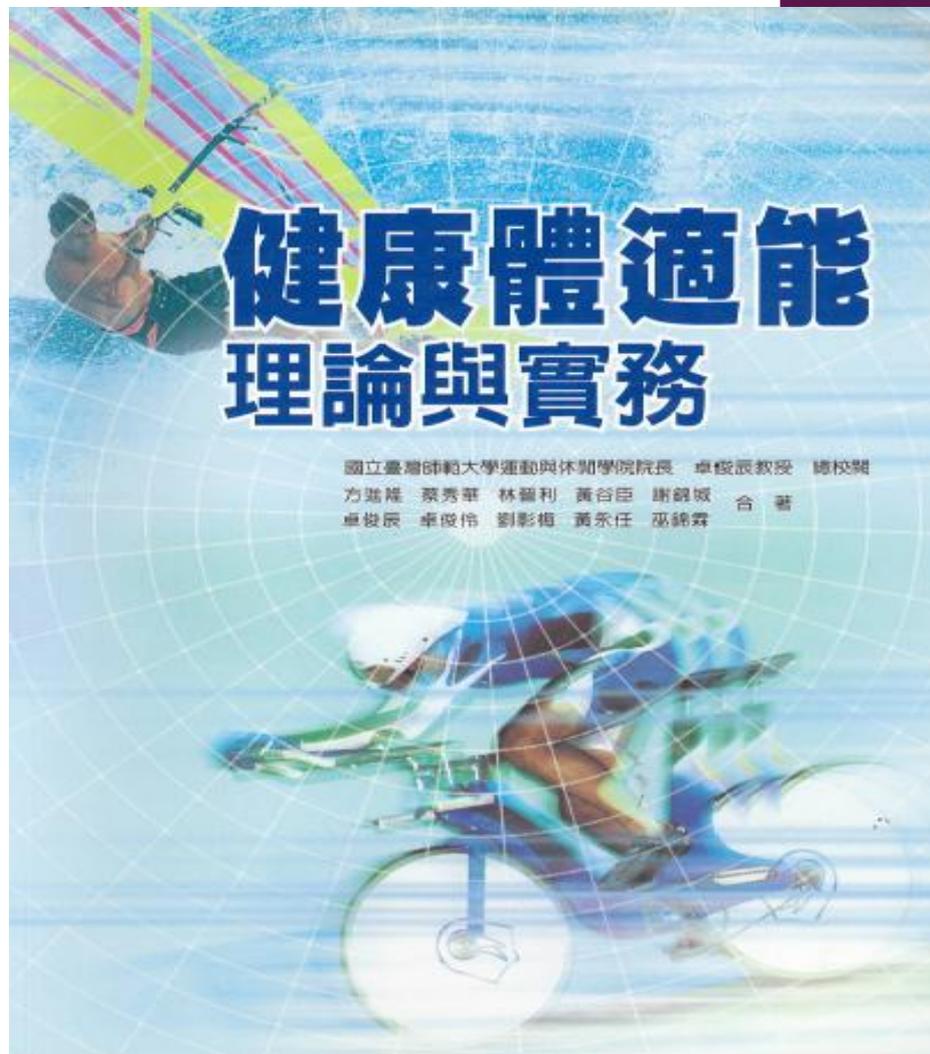
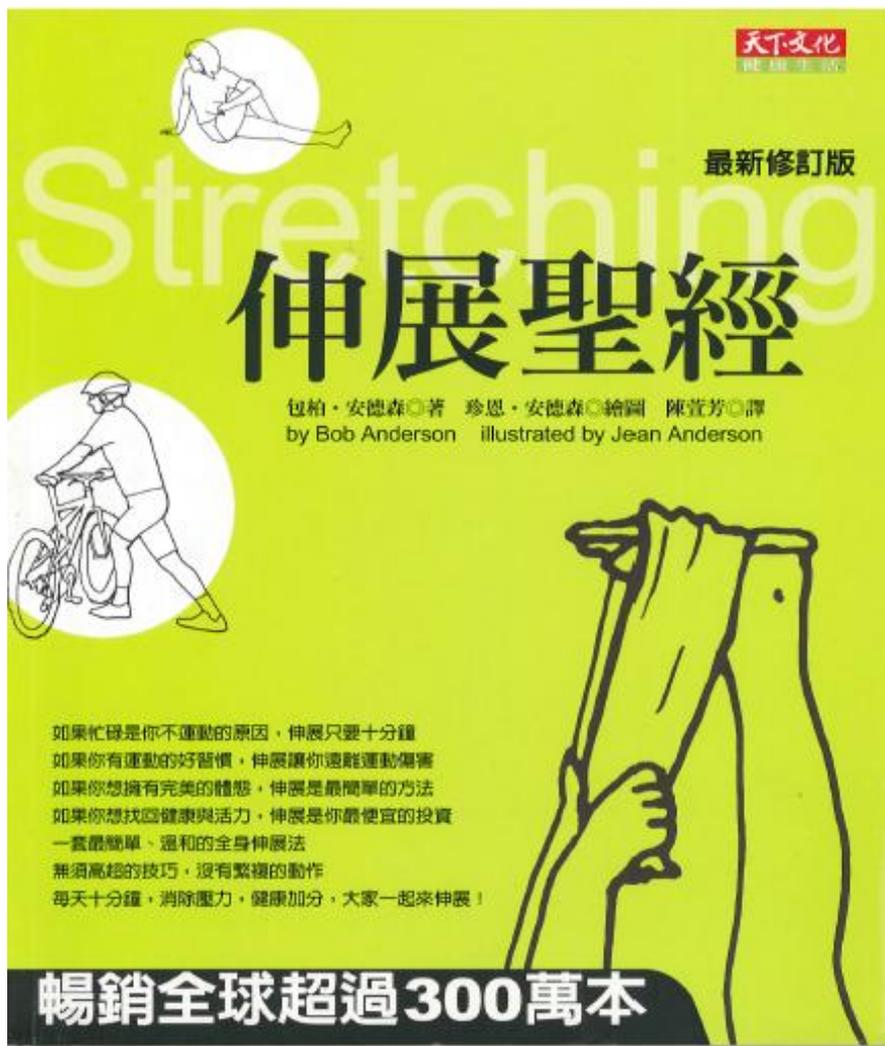
◎ 問題：

- 1.動作上因修課人數太多(>70人)、無法逐一修正、影響促進成效。
- 2.部分同學不願意做操刻意躲在更衣室，或遲到同學陸續進入更衣室換裝，未能參與到完整之體適能融入式訓練，影響整體促進成效。

◎ 改進措施：

- 1.嚴格控管選課人數，維持上課品質，才能保障選課同學之權益。
- 2.先規勸不願準時參與做操之同學，並訂定相關考核指標，並請救生員協助登記。

參考資料



感謝各位老師 聆聽及指教