**花蓮縣○○國民小學
小鐵人三項實施計畫**

**計畫負責人：校長**

**計畫連絡人：
聯 絡 電 話:**

**電 子 信 箱:**

1. 依 據：花蓮縣小鐵人培訓計畫。
2. 目 的：
3. 推廣校園運動，促進學生身心健康。
4. 倡導熱愛運動，享受健康的生活概念。
5. 推展全民運動，提升健康體適能。
6. 建立學校特色，突破體能挑戰。
7. 承辦單位：○○國中／小
8. 協辦單位：本校家長委員會
9. 參加資格：凡本校學生身心健全、體耐力良好足堪參與全程各項活動者，如有心肺功能不佳、皮膚疾病者請勿報名。
10. 培訓活動項目：
11. 200公尺游泳 (國小)、400公尺游泳 (國中)
12. 社區1.25公里路跑賽(國小) 、社區2.5公里路跑賽(國中)
13. 自行車5公里(國小)、自行車10公里(國中)
14. 培訓日期與時間：108年○月○日至108年○月○日，每日下午○時至○時整。
15. 培訓地點：
16. 本校25公尺游泳池：如附件說明。
17. 本校○公尺操場跑道：如附件說明。
18. 社區○公里自行車練習範圍：如附件說明。
19. 培訓活動規劃：
20. 小鐵人培訓-游泳
游泳是三鐵的第一個項目，也是最難的項目，安排下在本校游泳池訓練孩子瞭解水性、姿勢教導與改進、學習踩水技巧，降低對水的恐懼。
21. 小鐵人培訓-自由車
單車是鐵人三項裡唯一一個需要使用到機械運動器材的項目，也是速度最快的項目，訓練孩子在騎單車的技巧上、安全評估及單車問題解決都能夠有獨自解決的能力。
22. 小鐵人培訓-路跑
每天的早晨訓練是鐵人三項最需要的體能與耐力，用最短的時間，訓練良好的體能、良好的呼吸方式，無論是100公尺的短跑到1公里的長跑，都能成為最好的挑戰。
23. 社團老師之學經歷（含相關證照、資格）。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 姓名 | 證照 | 備註 |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

1. 課程大綱：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項次 | 目標 | 課程內容(每周一次，一次2節) | 備註：講師鐘點費節數 |
| 游泳 | 1. 由基礎的體能鍛鍊，修正學員觀念、姿勢等，預防運動傷害之肇生。
2. 鐵人三項各項技術之強化，以妥善控制力道及加速度方向的轉變，俾在高速度下完成各項動作。
3. 培養學員熟悉鐵人三項流程，並能實際操作及學以致用。
 | 1. 第一階段(計10週)

 能力檢測、自由式練習               1. 第二階段 (計10週)

 Swolf划手效率改善1. 第三階段 (計10週)

 50米長游、能力檢測 | 60節(含教練救與生員) |
| 騎車 | 1. 第一階段(計3週)

 改善騎乘姿勢、踩踏方式、基礎有氧練習。1. 第二階段 (計3週)

 爬坡訓練、下坡技術訓練1. 第三階段 (計2週)

 長距離騎乘訓練 | 16節 |
| 跑步 | 1. 第一階段(計3週)

能力檢測、調整跑姿1. 第二階段 (計3週)

節奏、配速、協週訓練1. 第三階段(計2週)

間歇訓練、能力檢測 | 16節 |
| 肌力 | 1. 第一階段 (計3週)

核心肌群加強1. 二階段(計3週)

手臂肌力訓練1. 第三階段(計2週)

腿部肌力訓練、綜合訓練 | 16節 |
| 備註 | 以上課程內容及講師安排，屆時按學員學習進度實施調整。 |

1. 預期效益
2. 培養學生的體力與耐力，協助學生擴展視野，建立自信，點燃生命熱情與學習熱忱。
3. 讓學生在訓練、學習與經驗累積的過程中，能夠勇敢的面對自己，再將自信、正向的態度應用在面對生活其他困境中。
4. 本計畫奉校長核定後實施，修正時亦同。

|  |
| --- |
| 108年度（○○國中/小）小鐵人培訓計畫經費概算表 |
| 編號 | 項目 | 單價 | 數量 | 單位 | 金額 | 備註 |
| 1 | 教練指導費 | 400 |  | 人/時 |  |  |
| 2 | 救生員鐘點費 | 250 |  | 人/時 |  | 每次聘請1人，每週○小時，共○週 |
| 3 | 腳踏車練習台 |  |  | 台 |  |  |
| 4 | 雜費 |  |  | 1式 |  |  |
| 5 | 腳踏車 |  |  | 台 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 總 計 |  |  |  |  |
| 1. 經費支用以教練指導費、救生員鐘點費、游泳池場地使用費、腳踏車練習台、文具雜費、腳踏車為限。
2. 教練指導費用應依相關規定辦理所得扣繳。
3. 各訓練站經費支用時，應索取統一發票或收據，其買受人名稱應以各申請單位或訓練站所隸屬之各單位名稱辦理核銷。
4. 本表所列項目及金額得視實際需求勻支。
 |
| 承辦人： | 主任： | 會計： | 校長： |