

學習歷程競賽

藉由金質體適能
為運動會做準備

花蓮高商
資料處理科
一年級

個人資料

立定跳遠



仰臥起坐



姿體前彎



1600 公尺



指導老師：個人資料 老師

🔥 這是我的訓練課表 🔥

可參考一週3天練習

(每個禮拜的星期一、三、五利用中午空堂的時間進行訓練，但是會以不影響課業為主)

(1) 1600M+肌力 (含仰臥100下)

(2) 800M*1+400*1+200*2+肌力 (含曲膝高跳+跳階梯)

(3) 3000M +肌力 (含柔軟度)

肌力：伏地挺身+V字+交互蹲跳+背肌 以15~20下*2~3循環

對我來說，因為「V字」和「柔軟度」對我來說比較難

像是V字

要保持平衡、維持重心
以及抬腳。

柔軟度，要常常拉筋，
因為我的筋比較硬。

所以會比較花時間加強
這兩部份的訓練。

大綱及主要內容：

大綱：

因為每次體適能，我都是靠本能去跑
所以幾乎都是低空飛過，也剛好都是金牌
但是，就只有唯一一項沒拿到牌 — 姿體前彎
因此我想借由這次的訓練，看看我能不能在短短的1個月內，讓我的姿體前彎，拿到金牌；並以「金質體適能」作為短期的目標，接下來會以運動會長跑項目為努力目標。



主要內容：

- ① 1600公尺 — 測驗成績：6分30秒
- ② 立定跳遠 — 測驗2米65，學到的小撇步
- ③ 坐姿體前彎 — 練習成果（因為尚未測驗）
- ④ 仰臥起坐 — 練習成果（因為尚未測驗）
- ⑤ 肌力訓練
- ⑥ 心得感想，對未來影響
- ⑦ 為運動會做準備，以及未來的挑戰



①

10-23歲中小學男學生八百及一千六百公尺跑走百分等級常模 (單位:分'秒")

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<<待加強>>																		
10	6'50"	6'25"	6'12"	6'0"	5'47"	5'36"	5'28"	5'18"	5'10"	5'0"	4'51"	4'43"	4'36"	4'27"	4'20"	4'11"	4'1"	3'51"	3'40"
11	6'33"	6'02"	5'46"	5'32"	5'22"	5'14"	5'04"	4'54"	4'47"	4'40"	4'30"	4'23"	4'16"	4'09"	4'02"	3'55"	3'48"	3'39"	3'30"
12	6'01"	5'34"	5'19"	5'08"	4'57"	4'47"	4'39"	4'31"	4'24"	4'17"	4'10"	4'03"	3'57"	3'50"	3'43"	3'38"	3'32"	3'25"	3'14"
13	13'16"	12'25"	12'02"	11'35"	11'16"	10'56"	10'44"	10'22"	10'03"	9'50"	9'33"	9'15"	8'57"	8'41"	8'20"	8'8"	7'54"	7'30"	7'04"
14	13'26"	12'22"	11'55"	11'23"	10'59"	10'28"	10'04"	9'45"	9'27"	9'14"	8'57"	8'43"	8'29"	8'14"	7'57"	7'44"	7'28"	7'11"	6'47"
15	12'57"	11'58"	11'10"	10'42"	10'19"	10'00"	9'42"	9'19"	9'05"	8'53"	8'38"	8'22"	8'10"	8'00"	7'46"	7'33"	7'18"	7'03"	6'42"
16	11'55"	11'04"	10'27"	9'59"	9'38"	9'20"	9'04"	8'52"	8'40"	8'27"	8'13"	8'04"	7'54"	7'42"	7'32"	7'20"	7'09"	6'53"	6'36"

②

10-23歲中小學男學生立定跳遠百分等級常模 (單位:公分)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<<待加強>>																		
10	100	105	110	115	119	121	125	127	130	132	135	138	141	145	148	152	156	162	170
11	106	113	118	125	128	131	135	138	141	144	146	150	153	156	160	164	169	174	182
12	112	122	129	133	136	141	145	148	152	155	158	161	165	169	172	176	181	187	198
13	120	130	136	142	148	152	157	161	165	170	175	178	181	185	190	195	200	207	215
14	132	143	152	158	165	170	173	177	180	185	188	191	195	200	203	207	213	220	227
15	137	152	161	169	175	180	185	188	191	195	199	202	205	210	213	216	221	228	235
16	148	159	168	174	180	185	189	192	196	200	204	207	210	215	220	224	230	235	245

目標：

- 這四張由體育署公佈的標準，我可以得知，拿到金牌分別要：
- ① 1600公尺 跑走 — 7分09秒 到 6分36秒 以內
 - ② 立定跳遠 — 230公分 到 245公分 以上



③

10-23歲中小學男學生坐姿體前彎百分等級常模(單位公分)

百分等級 5th 10th 15th 20th 25th 30th 35th 40th 45th >50th >55th 60th 65th 70th 75th 80th 85th 90th 95th

年齡	<<待加強>>					<<中等>>					銅牌			銀牌			金牌		
10	11	15	16	18	19	20	21	23	24	25	25	27	27	29	30	31	32	34	36
11	10	13	15	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	34	36
12	9	12	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	33	36
13	11	14	15	17	18	20	20	22	23	24	25	27	28	29	30	32	33	35	38
14	10	12	15	17	18	20	21	22	23	25	26	27	29	30	31	32	34	36	39
15	9	12	15	17	18	20	21	22	23	25	26	28	29	30	32	33	35	37	40
16	8	12	14	17	18	20	21	23	25	26	27	29	30	31	33	34	36	38	42

④

7-23歲中小學男學生仰臥起坐60秒百分等級常模(單位:次)

百分等級 5th 10th 15th 20th 25th 30th 35th 40th 45th 50th 55th 60th 65th 70th 75th 80th 85th 90th 95th

年齡	<<待加強>>					<<中等>>					銅牌			銀牌			金牌		
10	9	13	15	17	19	20	22	23	24	25	26	26	27	29	30	31	33	35	37
11	12	16	18	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	37	40
12	16	19	22	24	25	26	27	29	30	30	31	32	33	34	35	37	38	40	44
13	20	24	26	27	29	30	31	32	32	33	34	35	36	38	39	40	42	44	48
14	23	26	28	29	30	32	33	34	34	35	36	38	39	40	40	42	43	45	48
15	24	27	29	30	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	45	47	50
16	24	28	30	32	33	34	35	36	37	38	40	40	41	43	44	45	47	49	52

③

坐姿體前彎 — 36公分 到 42公分 以上

④

仰臥起坐 — 47下/分鐘 到 52下/分鐘 以上

只要達到以上 4 項金牌就能拿到金質獎！！



1600 公尺 — 測驗結果



總秒數：6'30"

第一圈
41秒

第二圈
48秒

第三圈
42秒

第四圈
54秒

第五圈
52秒

第六圈
58秒

第七圈
54秒
最後一圈
38秒

這次的1600 M測驗，也讓我突破了6'40"
創造了個人最佳成績
也讓我的成績在金牌的水準之上了
但是中間的秒數落差還是太大了，希望
下次能維持住

立定跳遠 — 測驗結果以及小撇步

手一定要跟著上擺，可以帶動身體的動能



腿要盡可能的往上提，落點才會比較遠



* * 最後測驗成績：2米65 * *
同時也達到體適能金牌的標準了

坐姿體前彎 — 練習成果（因為尚未測驗）

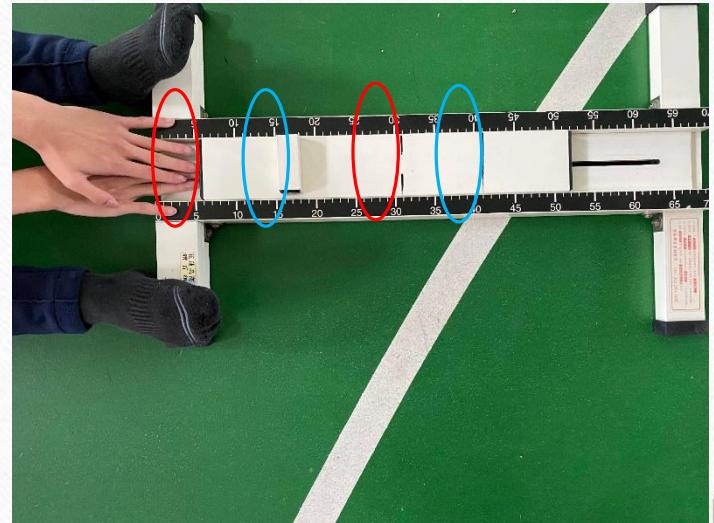
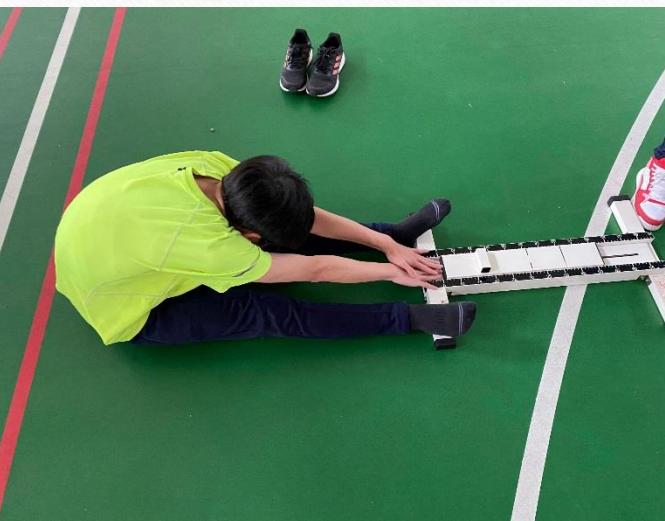


預備姿勢

測驗姿勢

器具使用法有兩種：

- 1) 手的位子在紅色，就看紅色所對應的成績。
- 2) 若手的位子在藍色，就看藍色所對應的成績。



我目前練習的成績是31公分
所以，還未達金牌標準
還差5-6公分，也還好還沒測驗
因此我還有時間可以練習。
也希望，我可以達到36公分以上
順利拿到金牌。

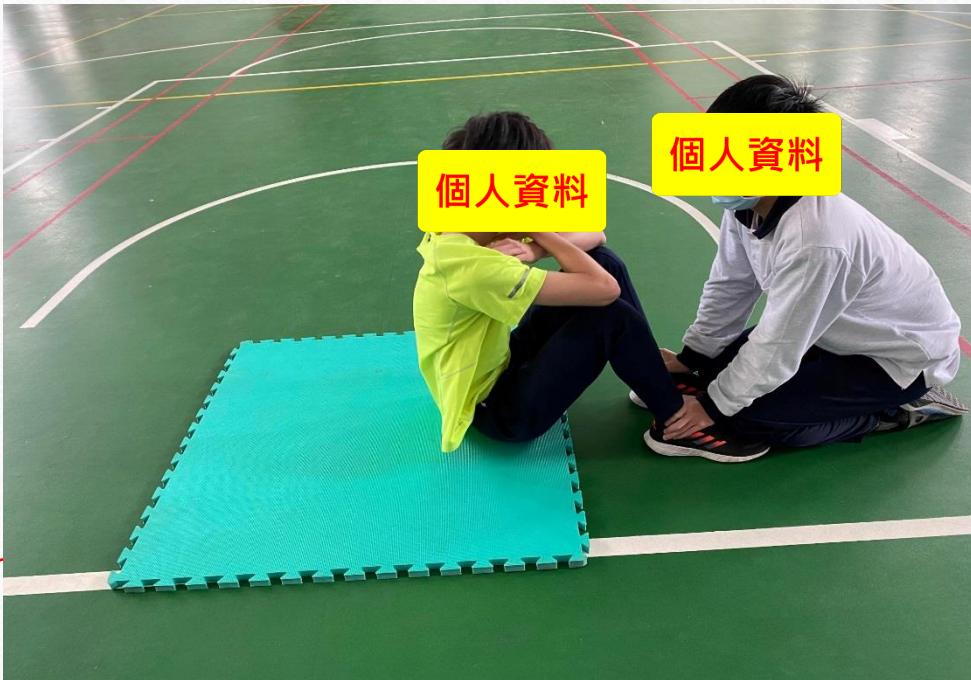
仰臥起坐 — 練習成果（因為尚未測驗）



預備姿勢

測驗姿勢

測驗最佳成績：50 下/分鐘
雖然，還尚未測驗，但是我的成績已經可以拿到金牌了
但是，我還是想要突破自己，到達55下/分鐘。



肌力訓練 — 伏地挺身

一個禮拜做4-5天
每次15下循環3組即可

背部到臀部盡量維持一直線

錯誤姿勢：
臀部太高了



可依照訓練的部位 調整兩手之間的距離

肌力訓練 — 交互蹲跳

一個禮拜做4-5天，每次15下循環3組即可

交互蹲跳 — 可以幫我訓練我的大腿的肌耐力以及爆發力。



預備姿勢



開始姿勢

* 這裡也不能碰到地板 *

* * 切記 膝蓋不能超過腳尖，以免傷膝蓋 * *

肌力訓練 — V字

一個禮拜做4-5天，每次10-15下循環3組即可

小腿如果抬起來，效果會更加



預備姿勢

這個動作，開始之後因為要維持重心，所以較其他動作難



開始姿勢

肌力訓練 — 背肌

一個禮拜做4-5天，每次15下循環3組即可



久而久之背肌就會變得較明顯

這裡要盡量抬高，效果會比較明顯
如果能維持姿勢也能訓練到



預備姿勢



開始姿勢

心得感想：

經過這次的訓練後，我不再認為，體育就只有單單的運動而已
而是有很多的練習過程以及肌力訓練，**最重要的依然還是，練習前的熱身以
及運動完後的收操。**

畢竟，收操是為了減少運動傷害，以及乳酸堆積，如此一來在下一次運動後，
就不會那麼容易痠痛。

對未來的影響：

我覺得體育是一門「活到老，學到老；要活就要動」；然而我們應該怎麼動，
才不會對我們自己造成傷害。

既能運動，也能維持身體健康，一舉兩得。這也是我會想學好體育的原因之一。
體育已經不是一門只需要用到體力的課程，而是需要經過學習的。



為下次的運動會做準備



這張，是上次
跳高比賽成績
以及名次



這張，是上次
1600公尺的比賽
成績以及名次

下一页

未來挑戰

1600 未來的自我突破及挑戰

短距離可以鍛鍊我的速耐力，讓我後面幾圈不會”掉速”

長距離可以鍛鍊我的耐力，讓我可以定速跑，使得我的秒數落差不會太大。

我本來800 m只能跑到3'15"左右；但是經過我訓練之後成功讓我突破到2'45"
1600剛開始練習，跑到了8'10"，一直到了賽前才跑到了7'25"左右
到了比賽也突破到了6'40"。

但是經過這2-3裡拜的訓練之後，我的 1600 公尺成績也成功突破到了6'30“了！！！

800公尺 也有維持在3分鐘以內！！！

* * 1600 m 下次挑戰6'20"，甚至要到6分鐘整。 * *

* * 800 m 下次挑戰2'30"以內。 * *

跳高 未來的自我突破以及挑戰

剛開始因為第一次接觸跳高，所以會習慣雙腳起跳，甚至“挺腰”“收腿”沒做出來，也因為這樣所以老師會一直叮嚀我挺腰、收腿。更因為如此，我剛開始連1米35都跳不過，直到老師糾正我的錯誤以及修正我的姿勢後，我突破的高度也從1米35，慢慢加，加到了1米50甚至是1米55。

很令人開心的是，我也成功突破到了1米50；但是1米55 有時候還是跳不過。

* * 下一次挑戰目標1米55 或 1米60 * *



訓練過程-突破自我-1米5

也非常謝謝體育老師 **個人資料** 老師
的耐心指導，以及建議
甚至放下筷子 湯匙
陪我練習
幫助我調整姿勢
甚至叮嚀我收操以及暖身的重要

