

新竹市 113 年度建功高中「課後運動班」實施計畫

壹、依據

1. 新竹市 113 年度中小學課後運動班實施計畫辦理。
2. 教育部 SH150 計畫辦理。

貳、實施目標：

1. 提供學生課後活動多元選擇安排，增加學生活動時間。
2. 養成學生喜好運動及終身運動的習慣。
3. 活化校園體育活動，增進體育技能。
4. 促進學生身心之健全發展，展現學生多元智能。

參、實施期程：

113 年 09 月 16 日至 113 年 11 月 29 日共 11 週 (每週開課三日)
(遇段考當日，暫停授課)

肆、實施對象：

建功高中學生-國中部(各時段達 15 人開課，上限 25 人)

伍、授課教師：

本校體育教師

陸、參加費用

全程免費，唯參加者務必遵守課程規範及穿著體育服裝，如需請假，請提前告知授課教師，以利課程安排。

柒、授課內容：

週次	地點	項目	方式	特色	參加人數
1	體育館	體適能	1、動作開發指導 2、繩梯 3、小欄架	肢體開發訓練，透過遊戲及運動器材等方式加以指導動作，讓學生對肢體動作有自信。	15-25 人
2	體育館 韻律教室	體適能	1、肢體伸展 2、平衡訓練	肢體開發訓練，透過訓練器材抗力球等，加以指導動作，讓孩子對肢體動作有自信。	15-25 人
3	體育館	飛鏢	1、認識飛鏢運動 2、器材介紹 3、投擲體驗	飛鏢運動趣味性強，男女老少皆可輕鬆上手，亦可作為學習之餘的消遣，透過介紹，讓孩子對飛鏢運動有進一步的認識。	15-25 人
4	體育館	飛鏢	1、站姿介紹與練習 2、握法介紹與練習 3、投擲介紹與練習	練習正確投鏢姿勢，除加強手部肌肉鍛鍊之外，對於訓練專注力也有很大的幫助，從瞄準、收手	15-25 人

				到擲鏢的過程中，每一個環節都需要相當程度的注意力的參與。	
5	體育館	飛鏢	1、飛鏢玩法介紹 2、COUNT-UP 遊戲練習	介紹 COUNT-UP 新手入門遊戲，瞄準高分投擲，1 回合投 3 鏢，共 8 回合，以打完 8 回合之後的積分高低決定勝負。透過遊戲，讓學生在一次次的丟鏢過程中，調整修正愈來愈準，從中獲得成就感和樂趣。	15-25 人
6	體育館	飛鏢	1、飛鏢玩法介紹 2、01 GAME 遊戲練習與競賽(個人)	介紹 01 GAME 遊戲個人競賽玩法。遊戲開始時會出現基本分數 301、501，最先將基本分歸零的玩家獲勝，同學在輪到自己時，投擲飛鏢，投到幾分扣幾分，共投 3 支鏢後結束一回合，然後交替至下一位玩家，反覆進行，直到出現第一位歸零的玩家為止。	15-25 人
7	體育館	飛鏢	1、飛鏢玩法介紹 2、01 GAME 遊戲練習與競賽(團體)	介紹 01 GAME 遊戲團體競賽玩法。同學在練習甚至是競賽的過程中，透過觀摩到他人的技術，同時凝聚同學之間友誼。	15-25 人
8	體育館	飛鏢	1、飛鏢玩法介紹 2、STANDARD CRICKET 遊戲練習與競賽(個人)	介紹 STANDARD CRICKET 搶奪陣地遊戲，是十分深奧的遊戲，沒有標準打法，而是必須根據對方的打法隨機應變，調整戰略，玩這個遊戲不僅要考慮對方和自己的得分差距、被關閉的陣地數，還要考慮自己與對方的實力差距以及自己擅長和不擅長的數字等。	15-25 人
9	體育館	飛鏢	1、飛鏢玩法介紹 2、STANDARD CRICKET 遊戲練習與競賽(團體)	介紹 STANDARD CRICKET 搶奪陣地遊戲，同學在練習甚至是競賽的過程中，透過觀摩到他人的技術，同時凝聚同學之間友誼。	15-25 人
10	操場	飛盤	1、飛盤介紹 2、投擲介紹與練習	飛盤運動好上手，只要有寬敞的空間，就可以玩，透過基本動作介紹與練習，提升學生對飛盤的興趣，並從中獲得成就感和樂趣。	15-25 人

11	操場	飛盤	1、反手投擲練習 2、正手投擲練習	透過投擲遊戲活動，從中指導基本動作，持續提升學生對飛盤的興趣，並從中獲得成就感和樂趣。	15-25 人
12	操場	飛盤	1、飛盤擲準賽介紹 2、擲準練習與競賽	飛盤擲準賽是在 7 個不同角度及距離，將飛盤投進目標之競賽。透過分組練習提升學生基本能力，透過競賽讓學生從中獲得成就感和樂趣。。	15-25 人
13	操場	飛盤	1、飛盤高爾夫介紹 2、投擲練習與競賽	飛盤高爾夫是透過將飛盤投進或投中目標，過程中利用飛盤敲打目標物，透過擲準、擲遠、敲桿和對地形、風向的判斷等各項技巧，於限定的回合內，以最少投擲次數加上罰盤後，成機會少者為優勝。透過分組練習提升基本能力，透過競賽讓學生從中獲得成就感和樂趣。	15-25 人
14	操場	飛盤	1、飛盤爭奪賽介紹 2、練習與競賽	飛盤爭奪賽是世運會及全民運動會正式競賽項目，透過競賽讓學生將所學習到的傳盤技巧發揮至淋漓盡致，競賽是靠傳盤至得分區並由隊友順利接到飛盤即得一分，在時間內取得分數高者獲勝，透過競賽讓學生從中獲得成就感和樂趣。	15-25 人
15	操場	飛盤	1、飛壘賽介紹 2、練習與競賽	飛壘賽是結合飛盤與壘球規則的競賽，進攻時一次投擲兩片飛盤，兩片飛盤的落點與停點必須都在有效區內，否則被判出局，透過競賽讓學生從中獲得成就感和樂趣。	15-25 人
16	操場	飛盤	1、飛盤勇氣賽介紹 2、練習與競賽	飛盤勇氣賽，是雙方各派出 5 人一字排開，一方投擲而另一方必須以單手接住對方擲來之飛盤，這項競賽必須具備十足的勇氣，方能單手去接時快速傳來的飛盤，透過競賽讓學生從中獲得成就感和樂趣。	15-25 人
17	網球場	匹克球	1、匹克球介紹	透過介紹匹克球，帶動學生對匹	15-25 人

			2、握拍練習 3、球感練習	克球產生興趣，增進運動多樣性。	
18	網球場	匹克球	1、步伐練習 2、發球練習	透過分組練習，提升學生基本能力，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	15-25 人
19	網球場	匹克球	1、揮拍練習 2、接發球練習	透過分組練習，提升學生基本能力，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	15-25 人
20	網球場	匹克球	1、短小球練習 2、短小球練習(反拍)	透過分組練習，提升學生基本能力，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	15-25 人
21	網球場	匹克球	1、正拍截擊 2、反拍截擊	透過分組練習，提升學生基本能力，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	15-25 人
22	網球場	匹克球	1、殺球 2、反拍截擊	透過分組練習，提升學生基本能力，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	15-25 人
23	網球場	匹克球	單打競賽	透過分組競賽，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	15-25 人
24	網球場	匹克球	雙打競賽	透過分組競賽，讓學生從中獲得成就感和感受運動的樂趣。	15-25 人
25	操場	排壘球	1、規則說明 2、球感練習	基本動作指導，持續提升學生對排壘球的興趣，並從中獲得成就感和樂趣。	15-25 人
26	操場	排壘球	1、傳接球 2、揮棒練習	透過分組練習，提升學生基本能力。	15-25 人
27	操場	排壘球	1、進階練習 2、分組競賽	透過分組競賽，讓學生感受運動的樂趣。	15-25 人

建功高中課後運動班家長同意書

茲 同意本人子弟(班級： 座號： 姓名：)

參加建功高中課後運動班

上課日期：113年9月16日起至11月29日(遇段考當日，暫停授課)

參加時段(可複選)：

每週一16：10~17：00

星期三16：10~17：00

星期四16：10~17：00

本人確保子弟身心健康，無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適合運動者，並簽署本切結書。

學生簽章：

因學生未滿18歲，需請法定代理人填寫下列欄位

法定代理人：

聯絡電話：

中 華 民 國 1 1 3 年 月 日