

花蓮縣海星高級中學辦理均質化111-7-1-3多元社團

星跳動-運動專項體驗活動實施計畫

一、 依據：「國教署 111 學年度高級中等學校適性學，社區教育資源均質化實施方案計畫」辦理

二、 目的：

1. 培養學生之基礎體適能能力。
2. 以專業師資、頂級教學為核心，用多元、適性、優質、引領每個孩子的學習，透過課程活動，鍛鍊孩子健全身心，促進均衡發展。
3. 多元學習、五育發展，以成就孩子為導向，從課程中發掘孩子潛能，找出自我價值與能力。

三、 辦理單位：

主辦單位：花蓮縣海星高級中學。

主辦處室：教務處

承辦科系：體衛組

四、 參加對象：

1. 花蓮縣市公私立國中、高中學生 30 人為限。
2. 錄取名單將在 112 年 3 月 2 日於海星中學網頁佈告欄公布。
3. 全程參與者將發給 6 小時的研習證明。

五、 辦理日期及時間：112 年 03 月 11 日(六) 09:00~16:00。

六、 活動地點：本校禮堂、重量訓練室、風雨球場、PU跑道操場。

七、 課程內容及流程：

112 / 03 / 11 (六)			
時間	課程內容/地點	授課老師/負責人	備註
09:00~09:10	學員報到/聲遠館	實習組	聲遠館
09:10~09:30	相見歡(探索課程介紹)/聲遠館	校長/實習組	聲遠館
09:30~10:45	健身課程 瞭解身體素質、 肌力與肌耐力訓練	尤聖潔老師	重量訓練室

10:45 ~ 12:00	健身課程 運動營養、核心訓練、恢復	尤聖潔老師	重量訓練室
12:00~13:00	用餐	實習組	聲遠館
13:00 ~ 14:15	籃球課程 基本運球/傳接球/ 戰術跑位得分技巧	許肇文老師	風雨球場
14:15 ~ 15:30	亞洲新興流行運動- 卡巴迪項目體驗	張致瑋老師	禮 堂
15:30~16:00	回饋、討論 結訓典禮	教務主任/ 實習組	聲遠館
16:00~	賦歸	實習組	

八、報名方式：請以下列方式報名

1. 採網路報名。

請於 112 年 3 月 1 日(星期 三) 12 :00 前，逕輸入以下網址

<https://goo.gl/forms/HGR6VUTHwyXYRSpc2> 報名

或於海星中學首頁 <http://www.smhs.hlc.edu.tw/> 查詢相關資訊並完成線上報名。

2. 錄取方式依完成網路報名順序依序錄取(完成線上報名不代表立即錄取)，以 40 人為限，額滿為止。

3. 錄取名單將於 112 年 3 月 2 日 (星期 四)公佈於海星中學首頁

<http://www.smhs.hlc.edu.tw/>。

九、注意事項：

1. 報到時間：09:00~09:10。

2. 報到地點：海星中學聲遠館（台九線大門進來，左手邊第二棟建築物）

3. 參加研習請自備個人換洗衣物、毛巾、水壺。

4. 自備環保餐具、水杯，提供午餐。

5. 為保障其他人員權益，報名後若無法參加請於活動一週前告知。

6. 未盡事宜，由主辦單位另行於本校網站公佈。

十、本活動計畫陳校長同意後公佈實施，修正時亦同。