

四維高中辦理 105 學年度上學期適性學習社區教育資源均質化計畫 105-8-3-8 樂活運動育樂營-籃球育樂營&跆拳道育樂營

一、 依據：花蓮區社區教育資源均質化 105-8 多元展能職涯探索適性揚才計畫

二、 實施目的：

- (一)結合社區資源，加強學校資源共享。
- (二)整合社區適性課程，引導學生適性發展。
- (三)促成高中職與國中的合作關係。
- (四)依教育資源分布調整各校特色需求。

三、 實施內容：

- (一)活動日期：105.12.10(六)
- (二)活動時間：07:30~17:00
- (三)活動成員：花蓮社區各國中、本校學生，人數約 60 人。
- (四)活動地點：四維高中同心堂、籃球場。
- (五)活動方式：辦理女籃、跆拳道社團，邀請社區國中籃球、跆拳道等營隊，培養學生體育智育均衡發展，藉由集體學習共同興趣，發揮團隊合作力量，激發區內高國中生建立團隊學習能力。
- (六)帶隊老師：林威均老師、廖緬縈老師。
- (七)活動內容：

時間	籃球育樂營	跆拳道育樂營
7:30-8:00	準備時間、報到	準備時間、報到
8:00-10:00	籃球動態熱身 基礎動作介紹	跆拳道規則介紹
10:00-12:00	跑籃與上籃訓練 (綜合球類活動)	基礎體能與動態熱身 基礎動作介紹
12:00-13:00	午餐與午休	
13:00-15:00	技巧與戰術運用	技巧與戰術運用
15:00-17:00	三對三比賽模擬	運動傷害之預防與急救
17:00~	頒發研習證書、賦歸	

- (八)報名方式：即日起至 105.12.7(三)止，請上四維高中網站首頁「最新消息」搜尋本活動依程序報名，或至輸入網址(goo.gl/6e7KQ9)進行報名。
- (九)錄取名單將在 105.12.9(五)於四維高中網頁佈告欄公布。
- (十)全程參與的學生發給均質化 8 小時研習證書。
- (十一)活動費用：保險、午餐皆由本單位提供。

(十二)活動當天需帶用品：

1. 必備物品：健保卡、飲用水、雨具、筆。
2. 其他需帶物品參考：(1)手機。(2)毛巾與備用衣物。(3)衛生紙、濕紙巾及衛生用品。(4)個人藥物及防蚊蟲藥。(5)帽子、外套。(6)文具及筆記本。

四、 經費需求：由 105 學年度上學期均質化相關計劃支應。

五、 預期效益：

- (一)期望結合本校三好教育與品德教育，將服務學習融入學生社團活動，並轉化社會資源成為學生學習場域，豐富學生學習的對象、深度與廣度。
- (二)配合活動過程實施志工訓練，以培養學生獨立自主能力及落實品德陶冶。
- (三)期望藉此豐富學生的生活體驗，培養對運動休閒的認識及找到自己所擅長的興趣項目進而發揮能力。

六、 陳 鈞長核可後實施辦理，修正時亦同。