

屏東縣立東港高級中學 函

地址：屏東縣東港鎮船頭路1號
聯絡人：徐沛暘
聯絡電話：088322014#31
電子信箱：ntus40501129@gmail.com

受文者：屏東縣立潮州國民中學

發文日期：中華民國112年10月18日
發文字號：屏東中學字第1120100339號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：東港高中-均質化羽球研習課程(公告版).pdf (376539524U112010033900-1.pdf)

主旨：有關本校辦理「112學年度東港高中一均質化一羽球研習營特色課程」（屏二區），擬邀請貴校參與課程，請准予帶隊教師及參加人員公（差）假登記，請查照。

說明：

- 一、實施對象：屏東縣各國中學校學生及本校羽球隊隊員。
- 二、課程內容：羽球規則、運動傷害與防護、專項體能、戰術應用、多球訓練、分組及實戰演練等...（詳見簡章）
- 三、活動日期：112年10月21日（六）及11月19日（日）。
- 四、活動時間：08時30分至16時30分。
- 五、活動地點：本校活動中心。
- 六、檢附活動簡章及報名表一式。

正本：屏東縣立大同高級中學(國中部)、屏東縣立枋寮高級中學(國中部)、屏東縣立來義高級中學(國中部)、屏東縣立長治國民中學、屏東縣立內埔國民中學、屏東縣立恆春國民中學、屏東縣立明正國民中學、屏東縣立中正國民中學、屏東縣立萬丹國民中學、屏東縣立潮州國民中學、屏東縣立林邊國民中學、屏東縣立公正國民中學、屏東縣立里港國民中學、屏東縣立九如國民中學、屏東縣立高樹國民中學、屏東縣立鹽埔國民中學、屏東縣立竹田國民中學、屏東縣立麟洛國民中學、屏東縣立高泰國民中學、屏東縣立萬巒國民中學、屏東縣立崇文國民中學、屏東縣立新埤國民中學、屏東縣立新園國民中學、屏東縣立琉球國民中學、屏東縣立南州國民中學、屏東縣立佳冬國民中學、屏東縣立車城國民中學、屏東縣立滿州國民中學、屏東縣立瑪家國民中學、屏東縣立牡丹國民中學、屏東縣立獅子國民

中學、屏東縣立鶴聲國民中學、屏東縣立泰武國民中學、屏東縣立光春國民中學、屏東縣立至正國民中學、屏東縣立東新國民中學、屏東縣立萬新國民中學

副本：

2023/10/18
08:50:44
電子公文
交換

裝

訂

線



112 學年度東港高中—均質化—羽球研習營特色課程 實施計畫

(一)依據教育部 112 學年度高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案-屏二區計畫書

(二)計畫目標

- 1.配合國中生涯探索及試探課程，辦理相關活動宣導羽球體育活動教育理念。
- 2.研發羽球體育活動試探課程，提升國中生學習意願，吸引選讀國中羽球體育活動教學。
- 3.加強學生對地方運動特色產業的認識，進而提升其興趣。
- 4.辦理羽球體育活動競賽，增加社區學生的相互交流。

(三)辦理單位

- 1.主辦單位：教育部
- 2.協辦單位：屏東縣政府
- 3.執行單位：東港高中
- 4.參與單位：屏東縣各國中

(四)具體內容及配套措施

項目名稱	活動內容	主辦學校	參與學校
羽球研習營 特色課程	1.辦理羽球體育活動技術觀念教學，提升國中學生羽球相關觀念。 2.辦理羽球特色課程研習及規則講習，提升國中學生對於羽球知識暨規則及防護的基礎認知。 3.辦理羽球體育活動競賽，鍛鍊學生體適能、增進團隊默契、培養榮譽心。	東港高中	社區合作學校 屏東縣各國中

(五)實施對象

屏東縣各國中學校及本校學生與羽球隊隊員計約 100 名學員。

(六)實施進度

- 1.課程內容：羽球規則小教室、運動傷害防護(貼紮)、運動傷害與防護(滾筒放鬆)、專項體能、戰術多球訓練、戰術講解應用、分組練習、小組賽演練等課程
- 2.活動日期：112 年 10 月 21 日(星期六)及 11 月 19 日(星期日)
- 3.活動時間：早上 08:30~16:30

(七)經費需求

- 1.參加學員免繳費用。
- 2.由均質化經費支應教師鐘點費與活動相關費用。
- 3.中午午餐由本校提供。

(八)聯絡人

姓名：徐沛暘

服務單位：東港高中

職稱：體育組長

電話：08-8322014#31

電子信箱：ntus40501129@gmail.com

(九)預期效益

- 1.達到高中職學校均質化，提高國中畢業生在學區內就近入學比率。
- 2.整合各校及社區資源並有效運用，達到各校教育資源均質化。
- 3.透過宣導活動期使鄰近國中八、九年級學生對羽球體育活動教育有正確認知，進入羽球體育教育領域。
- 4.透過課程研發提升學習意願、增加成就感，進而肯定自我，尋求自我發展。
- 5.透過系統化整理訓練課程，提供給社區內夥伴學校教師或教練訓練羽球選手參用，以達資源共享之效。

★羽球特色課程進度內容(星期六)

時間	課程進度	內容
08:30~09:20	羽球規則小教室	羽球規則
09:20~10:10	運動傷害與防護	(小腿貼紮)
10:20~12:20	戰術多球訓練 戰術講解應用	羽球專項輔助運動 單雙打防守多球訓練
12:20~13:20	午餐休息	
13:30~15:30	小組賽演練	防守戰術實際運用
15:30~16:30	運動傷害與防護	工具式筋膜鬆動式 (上肢滾筒放鬆)

★羽球特色課程進度內容(星期日)

時間	課程進度	內容
08:30~09:20	羽球規則小教室	羽球規則
09:20~10:10	運動傷害與防護	(膝蓋貼紮)
10:20~12:20	熱身-分組練習 戰術多球訓練 戰術講解應用	羽球專項輔助運動 單雙打攻擊多球訓練
12:20~13:20	午餐休息	
13:30~15:30	小組賽演練	攻擊戰術實際運用
15:30~16:30	運動傷害與防護	工具式筋膜鬆動式 (下肢滾筒放鬆)

112 學年度東港高中-均質化(羽球研習營特色課程)活動報名表

校名: _____ 帶隊教練: _____

人數統計: _____ 人

序號	學員姓名	出生年月日	身分證字號	緊急連絡人	連絡電話	(餐)葷.素	備註
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

(以上資料僅使用於學員參加活動保險)