107學年度上學期四維高中辦理適性學習社區教育資源均質化計畫

1. 依據：107學年花蓮區適性學習社區教育資源均質化「107-8技職活力，樂活花蓮」計畫辦理。
2. 實施目的：

一、結合社區及大專院校資源，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、發展社區特色教學，提升教師教學品質。

四、引導社區就近入學，紓緩學生升學壓力。

五、促成高中職與國中的合作關係。

六、依教育資源分布調整各校特色需求。

1. 項目內容：

一、107-8-1-8穿越時空的對話

二、107-8-1-9三好健身育樂營

1. 實施方式（內容）：
   1. 研習時間：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 名稱 | 起迄時間 | 開放報名人數 |
| 107-8-1-9三好健身育樂營-跆拳 | 12月01日(六) 8:00~17:00 | 30 |
| 107-8-1-8穿越時空的對話 | 12月08日(六) 8:00~17:00 | 60 |
| 107-8-1-9三好健身育樂營-籃球 | 12月23日(日) 8:00~17:00 | 30 |

* 1. 上課成員：花蓮社區各國中、本校學生，每場次計30~60人，額滿為止。
  2. 上課地點：本校活動中心、欣綠農園、自強國中籃球場…等。
  3. 上課要求：上課期間視同正課，有關生活管理依本校現行章則辦理。
  4. 上課方式：解說、實作教學為主。
  5. 報名方式：

(1)四維高中網站(http://www.swsh.hlc.edu.tw/)首頁「最新消息」搜尋本活動依程序報名。

(2)或輸入網址(https://ppt.cc/fbHRex)依程序填寫資料報名。

* 1. 授課內容：

1. **107-8-1-9三好健身育樂營-跆拳 ( 12月01日) 集合地點：四維高中**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 地點 | 活動內容：(A)初階班 (B)進階班 |
| 07:30~08:00 | 跆拳教室 | 報到 |
| 08:00~09:00 | 跆拳教室 | (A)伸展、拉筋 (B) 熱身(拳擊有氧) |
| 09:00~10:00 | 跆拳教室 | (A)跆拳與武德 (B) 跆拳發展史 |
| 10:00~11:00 | 跆拳教室 | (A)前抬腳、前踢 (B) 旋踢、後踢 |
| 11:00~12:00 | 跆拳教室 | (A) 綜合足技 (B) 品勢練習 |
| 12:00~13:00 | 跆拳教室 | 午餐與休息 |
| 13:00~14:00 | 跆拳教室 | (A) 對打規則介紹 (B) 對打規則介紹 |
| 14:00~15:00 | 跆拳教室 | (A) 分組對練 (B) 分組對練 |
| 15:00~16:00 | 跆拳教室 | (A) 趣味競賽 (B) 對打對抗賽 |
| 16:00~17:00 | 跆拳教室 | 總測驗、心得分享、頒發研習證書、賦歸 |

1. **107-8-1-8穿越時空的對話( 12月08日) 集合地點：四維高中**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **活動內容** | **備註** |
| 12/08  (六) | 07:30 | 四維高中集合 |  |
| 08:00~09:00 | 出發至馬太鞍欣綠農園 |  |
| 09:00~10:30 | **導覽馬太鞍濕地生態** | 欣綠農園 |
| 10:30~11:30 | **體驗搗麻糬** | 欣綠農園 |
| 11:30~12:00 | **體驗巴拉告** | 欣綠農園 |
| 12:10~13:00 | 用餐及午休 | 光復糖廠 |
| 13:10-16:00 | **太巴塱部落深度導覽** | 太巴塱 |
| 16:00-17:00 | 回程至四維高中 |  |
| 17:00 | 歸賦 |  |

1. **107-8-1-9三好健身育樂營-籃球 ( 12月23日) 集合地點：自強國中籃球場**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 地點 | 活動內容：(A)初階班 (B)進階班 |
| 07:30~08:00 | 自強國中體育館 | 報到 |
| 08:00~09:00 | 自強國中體育館 | (A)籃球典故介紹 (B) 體能訓練 |
| 09:00~10:00 | 自強國中體育館 | (A) 球感練習 (B) 核心肌群訓練 |
| 10:00~11:00 | 自強國中體育館 | (A) 體能訓練 (B)小組進攻演練 |
| 11:00~12:00 | 自強國中體育館 | 1. 核心肌群訓練 (B)小組防守演練 |
| 12:00~13:00 | 自強國中體育館 | 午餐與休息 |
| 13:00~14:00 | 自強國中體育館 | (A)簡易傳接球 (B)戰術介紹 |
| 14:00~15:00 | 自強國中體育館 | (A)分組競賽(1) (B)分組競賽(1) |
| 15:00~16:00 | 自強國中體育館 | (A)分組競賽(2) (B)分組競賽(2) |
| 16:00~17:00 | 自強國中體育館 | 總測驗、心得分享、頒發研習證書、賦歸 |

**註：全程參與以上研習之學生經評量合格，發給8小時均質化研習証書。**

1. 經費需求：由107學年度上學期均質化相關計劃支應。

預期效益：

(一)期許藉由辦理戶外實察研習方式，讓花蓮國高中生能在學習中了解在地人文、加強理解並提供未來主動學習時的創意發想。

(二)於戶外考察加深參與學生理解人文學科之深度與廣度，並成為教師在教學現場之輔助。

(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。。