

# 106 學年度國立和美實驗學校體育深耕活動實施計畫

## 壹、依據：

106 學年度高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案「106-5 文武兼備適性追夢計畫，武力拼未來體育深耕活動」。

## 貳、目標：

- 一、提供國高中學生對柔道、跆拳道、桌球等體育專項課程的職能試探。
- 二、提高學生處理運動傷害的正確觀念與基本能力，並加以預防。
- 三、提高學生均衡營養攝取及正確體重管理概念，學習自我管理。
- 四、提升國中端及高中職學校教師相關知能，以促進國中學生生涯規劃目標。

## 參、主辦單位：國立和美實驗學校。

## 肆、課程主題：文武兼備適性追夢（武力拼未來體育深耕計畫）

## 伍、研習對象：

- 一、彰化縣地區對柔道、跆拳道、桌球等有興趣之高中職、國中學生。
- 二、彰化縣地區對推展柔道、跆拳道、桌球等有興趣之高中職、國中教師。

## 陸、研習人數：共計 120 名，額滿為止。

## 柒、研習時間：107 年 1 月 20 日（星期五）。

## 捌、研習地點：國立和美實驗學校行政大樓四樓會議室

（彰化縣和美鎮鹿和路六段 115 號）。

## 玖、課程師資：詳如研習課程表。

## 拾、報名及錄取：

- 一、請參加學員以學校為單位團體報名，並於 107 年 1 月 12 日(星期五)前填妥報名表傳真至國立和美實驗學校體衛組，傳真電話：04-7552783。  
承辦人：鍾宜真，連絡電話：04-7552009 分機 304。
- 二、本研習如報名人數超額，則依傳真報名先後順序錄取，本校保留增刪報名人員參加之權利。
- 三、錄取名單將於 107 年 1 月 17 日(星期三)公布於本校網頁，請自行上網查看。

**拾壹、交通方式：**

一、自行前往，本校備有停車場。

二、若學校報名人數較多，將派交通車協助接送(請電洽本校體衛組)

**拾貳、經費來源：**

106 學年度高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案「106-5 文武兼備、適性飛揚計畫，體育深耕活動」經費項下支應。

拾參、參加研習人員請給予公(差)假登記，差旅費由原服務單位依相關規定支付。

拾肆、研習備有茶水及午餐供應，為響應環保，請自行攜帶環保杯、餐具。

拾伍、如報名後不克前往請提前來電通知，以方便主辦單位提供候補名單參加。

拾陸、辦理本次研習績優之工作人員於研習結束後提請敘獎。

拾柒、本計畫若有未盡事宜，得隨時補充修正之。

拾捌、本計畫經 校長核定後實施，修正時亦同。

# 106 學年度國立和美實驗學校體育深耕活動

## 研習日程表

日期：107 年 1 月 20 日(星期六)

時間	研習課程			主講人	地點
8:00~8:40	報到			和美實驗學校	四樓會議室
8:40~8:50	開幕式			服務團隊	四樓會議室
9:00~9:50	運動心理學			待聘	四樓會議室
10:00~10:50	運動傷害與防護			國立臺灣體育運動大學 運動健康科學學系	四樓會議室
11:00~11:50	運動貼紮實作			洪暉 副教授	四樓會議室
11:50~13:00	午餐與休息				
13:00~13:50	運動營養學			國立臺灣體育運動大學 運動健康科學學系 邱志暉 助理教授	四樓會議室
14:00~16:30	柔道 專題	跆拳道 專題	桌球 專題	本校體育 專項教師	各專項教室
16:40~17:30	綜合座談、賦歸			和美實驗學校 服務團隊	四樓會議室

# 106 學年度國立和美實驗學校體育深耕活動

## 研習報名表

日期：107 年 1 月 20 日(星期六)

學校名稱				
聯絡人		職稱		
姓名	性別	膳食	身分別	聯絡電話
1	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生	
2	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生	
3	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生	
4	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生	
5	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生	
6	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生	
7	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生	
8	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生	
9	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生	
10	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生	
備註		<p>一、請參加學員以學校為單位團體報名，並於 107 年 1 月 12 日(星期五)前填妥報名表傳真至國立和美實驗學校體衛組，傳真電話：04-7552783。</p> <p>二、錄取名單將於 107 年 1 月 17 日(星期三)公布於本校網頁，請自行上網查看。</p> <p>三、為響應環保，請自行攜帶環保杯、餐具。</p> <p>四、承辦人：鍾宜真，連絡電話：04-7552009 分機 304。</p> <p>五、本表若不敷使用，請自行增列。</p>		

## 國立和美實驗學校交通位置圖

校址：彰化縣和美鎮鹿和路六段 115 號



### 自行開車：

#### 一、 國道一號：

南下：王田交流道—往彰化方向—過大度橋後右轉金馬路—右轉彰美路接道周路到鹿和路口（和美鎮公所）—左轉到本校。

北上：彰化交流道—彰鹿路右轉線東路—左轉彰美路接道周路到鹿和路口（和美鎮公所）—左轉到本校。

二、 國道三號：和美、伸港交流道—往和美方向右轉彰美路—接道周路到鹿和路口（和美鎮公所）—左轉到本校。

三、 台 17 線到伸港走和港路接道周路到鹿和路口（和美鎮公所）—右轉到本校。

### 大眾運輸

請搭乘彰化客運至和美下車。

# 國立和美實驗學校校園平面圖

