

南投縣集集鎮集集國中〔084515〕申請
110學年度教育部國民及學前教育署推動教育優先區計畫

補助項目二、補助學校發展教育特色

壹、學校基本資料

縣/市	南投縣		
鄉/鎮/區	集集鎮		
學校名稱	集集國中		
學校類型	偏遠學校		
分校/分班	無		
班級數	6班	學生數	100人
承辦人姓名	陳郁椀	聯絡電話	0921001966
承辦人信箱	cidy4242@gmail.com		

貳、特色說明

特色名稱：法式滾球.羽球

參加學生數：50人（其中含目標學生30人，佔參加學生數比率60.00%）

參、現況/問題分析或計畫目標

貫徹正常化教學及重視藝能科教學、啟發運動知能、養成運動的習慣，並同時培養體育優秀人才，學習運動技巧，藉以發展五育均衡及提倡校園運動風氣，並提高學生學習目標多元化及增加學生生活動，積極發展具有潛力的選手以儲備校隊，期能在參加校外比賽，創造最好的成績，提升自身自信心。

肆、辦理/執行方式

一、訓練地點：南投縣立集集國中運動操場及學生活動中心

二、訓練時間及日期(依學校活動及比賽課程調整訓練時間)：

(一) 法式滾球：

1. 110年8月~1月、111年2月~7月，共二學期(一學期18週)，一週練習3天，

時間:12:20~13:05 總共108節(1節45分鐘)。

2. 暑假訓練及寒假訓練110年7月07.08.09日及111年1月17.18.19日

共兩星期一個星期3天、每天2節共6天，時間08:30~10:10，

(1節45分鐘，課間休息10分鐘)總共12節。

3. 依學生練習狀況及學校重要活動需求，必要時適時調整授課節數於寒暑假進行加強訓練

教練：內聘本校專業相關教練

4. 訓練內容及比賽日程

(1) 基礎訓練為主，漸進提升專項運動水準

(2) 內容包含：精神訓練、專注力訓練、敏捷性訓練、協調性訓練、比賽策略訓練、機率推測能力…等

階段	月份	主要訓練項目	備註
第一階段	08-10月	全面性訓練及基本動作、敏捷性訓練	10月臺中市議長盃
第二階段	11-01月	加強力道穩定性及方向訓練、分組競賽練習	11月南投縣縣運
第三階段	02-04月	反覆、協調性訓練、比賽策略訓練	3月全國中等學校法式滾球錦標賽 3月南投縣主委盃
第四階段	04-07月	默契訓練、比賽策略訓練、機率推測能力	5月臺中市主委盃 6月全民盃錦標賽

(二) 羽球:

1. 訓練日期及時間：111年7月05日~7月23日及共3週，(一週二天，共6天)，
8：00~12：00一天4節，共24節。

2. 教練：外聘專業相關教練

3. 專項體能內容：心肺耐力、肌耐力、肌力、反應等訓練。

一般性體能內容：柔軟性、協調性等訓練。

階段	主要訓練項目
第一週	*認識羽球及球場安全與禮儀介紹。 *基本動作指導：握拍、發球動作。 *分組練習。

第二週	*上手架拍揮拍動作。 *基本動作指導：高遠球揮拍。 *分組練習：上手平球、高遠球。
第三週	分組練習：放小球、挑球、高遠球。 *基本動作指導：切球。 *對打練習（比賽規則講解）。

伍、預期效益

- 1、發展五育均衡及提倡校園運動風氣。
- 2、提升多元學習目標，增廣學生學習領域。
- 3、有效利用學校資源，建立學校教育特色。
- 4、培養技能優異學生，提供多元升學管道。

陸、課程表

集集國中申請特色項目：法式滾球.羽球

申請週次：共 41 週，申請節數：共計 144 節（含內聘節數：120 節，外聘節數：24 節）

(1)上學期課程表：申請共18週，含內聘54節，外聘0節。

週次1	110/09/01.02.0 3	12:20至13:05	熟悉法式滾球運動、規則與場地。	3節	內聘
2	110/09/06.07.1 0	12:20至13:05	熟悉法式滾球運動、規則與場地。	3節	內聘
3	110/09/13.14.1 7	12:20至13:05	了解基本投擲技巧與方式	3節	內聘
4	110/09/22.23.2 4	12:20至13:05	了解基本投擲技巧與方式	3節	內聘
5	110/09/27.28.3 0	12:20至13:05	了解基本投擲技巧與方式	3節	內聘
6	110/10/04.05.0 8	12:20至13:05	認識滾球基本投擲五式功法。	3節	內聘
7	110/10/12.14.1 5	12:20至13:05	認識滾球基本投擲五式功法。	3節	內聘

8	110/10/18.19.2 2	12:20至13:05	認識滾球基本投擲五式功法。	3節	內聘
9	110/10/25.26.2 9	12:20至13:05	認識與練習滾球低、中、高拋技巧與方式。	3節	內聘
10	110/11/01.02.0 5	12:20至13:05	認識與練習滾球低、中、高拋技巧與方式。	3節	內聘
11	110/11/08.09.1 2	12:20至13:05	認識與練習滾球低、中、高拋技巧與方式。	3節	內聘
12	110/11/15.16.1 9	12:20至13:05	學會不同距離滾球射擊擲準技巧與方式。	3節	內聘
13	110/11/22.23.2 6	12:20至13:05	學會不同距離滾球射擊擲準技巧與方式。	3節	內聘
14	110/11/29.30.0 3	12:20至13:05	學會不同距離滾球射擊擲準技巧與方式。	3節	內聘
15	110/12/06.07.1 0	12:20至13:05	比賽技術	3節	內聘
16	110/12/13.14.1 7	12:20至13:05	比賽技術	3節	內聘
17	110/12/20.21.2 4	12:20至13:05	比賽技術	3節	內聘
18	110/12/27.28.3 0	12:20至13:05	比賽技術	3節	內聘

(2)寒假課程表：申請共1週，含內聘6節，外聘0節。

寒假	111/01/17.18.1 9	08:30至10:10	練習基本投擲技巧與方式。	6節	內聘
----	---------------------	-------------	--------------	----	----

(3)下學期課程表：申請共18週，含內聘54節，外聘0節。

週次1	111/02/14.15.1 8	12:20至13:05	練習基本投擲技巧與方式。	3節	內聘
-----	---------------------	-------------	--------------	----	----

2	111/02/21.22.25	12:20至13:05	練習基本投擲技巧與方式。	3節	內聘
3	111/03/01.02.04	12:20至13:05	練習滾球低、中、高拋動作。	3節	內聘
4	111/03/07.08.11	12:20至13:05	練習滾球低、中、高拋動作。	3節	內聘
5	111/03/14.15.18	12:20至13:05	練習滾球低、中、高拋動作。	3節	內聘
6	111/03/21.22.25	12:20至13:05	練習滾球低、中、高拋動作。	3節	內聘
7	111/03/29.29.31	12:20至13:05	分組練習	3節	內聘
8	111/04/06.07.08	12:20至13:05	分組練習	3節	內聘
9	111/04/11.12.15	12:20至13:05	熟悉滾球拋擲各項技巧	3節	內聘
10	111/04/18.19.22	12:20至13:05	熟悉滾球拋擲各項技巧	3節	內聘
11	111/04/25.26.29	12:20至13:05	熟悉滾球拋擲各項技巧	3節	內聘
12	111/05/02.03.06	12:20至13:05	了解並學會滾球射擊擲準技巧與方式。	3節	內聘
13	111/05/09.10.13	12:20至13:05	了解並學會滾球射擊擲準技巧與方式。	3節	內聘
14	111/05/16.17.20	12:20至13:05	了解並學會滾球射擊擲準技巧與方式。	3節	內聘
15	111/05/23.24.27	12:20至13:05	了解並學會滾球射擊擲準技巧與方式。	3節	內聘
16	111/05/30.31.02	12:20至13:05	能了解滾球比賽規則，並進行分組競賽。	3節	內聘

17	111/06/06.07.10	12:20至13:05	能了解滾球比賽規則，並進行分組競賽。	3節	內聘
18	111/06/13.14.17	12:20至13:05	能了解滾球比賽規則，並進行分組競賽。	3節	內聘

(4)暑假課程表：申請共4週，含內聘6節，外聘24節。

法式滾球：

項次 (或週次)	日期	上課時間	課程內容	授課 節數	講師 說明
暑假	110/07/07.08.09	08:30至10:10	熟悉法式滾球運動、規則與場地。	6節	內聘

羽球：

項次 (或週次)	日期	上課時間	課程內容	授課 節數	講師 說明
暑假	111/07/06	08:30至12:00	認識羽球及球場安全與禮儀介紹。	4節	外聘
暑假	111/07/08	08:30至12:00	基本動作指導：握拍、發球動作。	4節	外聘
暑假	111/07/12	08:30至12:00	基本動作指導：高遠球揮拍、發球動作。	4節	外聘
暑假	111/07/15	08:30至12:00	基本動作指導：上手平球、高遠球。	4節	外聘
暑假	111/07/19	08:30至12:00	分組練習：放小球、挑球、高遠球。	4節	外聘
暑假	111/07/22	08:30至12:00	對打練習（比賽規則講解）。	4節	外聘

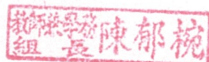
※ 學校申請總節數：144 節（含內聘節數：120 節，外聘節數：24 節）

柒、經費申請表（單位：元）

項次	科目	類別	項目	單位	單價	數量	金額	說明
1	經常門	教練鐘點費	內聘教練	節	360	120	43,200	

2	經常門	器材購置	室內滾球	組	2,000	2	4,000	
3	經常門	器材購置	室外滾球	組	600	6	3,600	
4	經常門	比賽費用	車資、膳食及住宿	天/人	600	6	3,600	
5	經常門	器材購置	芬蘭柱	組	749	2	1,498	
6	經常門	教練鐘點費	外聘教練	節	600	24	14,400	因屬偏遠地區 路程遙遠 教練聘請不易
7	經常門	器材購置	羽球	桶	500	9	4,500	
8	經常門	雜支	6%	—	—	—	4,488	—
合計	(經常門 79,286元； 資本門 0元)						79,286	

承辦人：



主(會)計：



校

長：



110年4月13日10時54分，列印自「教育部國民及學前教育署推動教育優先區計畫網站填報審查系統」。



