

桃園市 115 年度「運動社團體驗活動計畫」

壹、活動名稱

桃園市 115 年度「運動社團體驗活動計畫」

貳、活動緣起

為培育學生運動知能、強化體適能表現、激發學生運動動機並養成規律運動習慣，依據教育部推動之「學生每週在校運動 150 分鐘方案」政策方向，明訂學生於在校期間，除既有體育課程時數外，應透過多元且具吸引力之體育活動安排，提升每日身體活動量，使每週累積運動時數達 150 分鐘以上，藉此促進學生身心健康發展，奠定終身運動之基礎。

桃園市政府為回應上述政策目標，並提升桃園地區學生運動參與率與校園運動普及性，特規劃辦理「新興運動社團體驗活動計畫」，以運動社團體驗為推動核心，內容包含帶式橄欖球、創意飛盤及樂趣化體操等三項兼具安全性、趣味性與高度參與性的運動項目。課程設計以「樂趣化教學」與「體驗式學習」為核心，結合分組合作、關卡挑戰與循序漸進之教學策略，引導學生透過社團體驗活動探索多元運動形式，降低運動學習門檻，提升學生自信心與學習成就感，進而培養正向運動態度與創意思考能力，增進運動參與的持續性。

本運動社團體驗活動計畫以 20 所學校為推動據點，於學期間安排共計 10 週次之社團體驗課程，每週實施 1 次、每次 2 小時，每堂課程招收約 30 位學生，並以學生運動社團形式進行常態化運作，由 2 位具專業背景與教學經驗之體育教師共同授課。透過系統化之社團體驗與引導機制，提供學生穩定且多元之課後運動參與管道，使學生能於正式課程之外，持續從事規律運動，促進運動行為養成，同時強化校園學生社團之多樣性與發展性，形塑正向、健康之校園運動文化。

在學生社團發展層面，本運動社團體驗活動計畫鼓勵各校將新興運動社團納入校內既有社團體系，並結合校本課程或彈性學習時間，逐步培育學生社團幹部與運動種子，提升學生自我管理、團隊合作與領導能力。另透過運動社團成果展演、校內交流活動及跨校體驗交流機制，增進學生學習動機與學校歸屬感，擴大校園運動社群之影響力，促進學生全人發展。

為確保運動社團體驗活動計畫課程品質與整體推動成效，另同步規劃辦理為期二日之體育專項教學增能專業教師研習活動，研習內容涵蓋新興運動技術指導、教學示範、安全管理、社團課程模組設計及學習成效評量等面向，協助社團指導教師精進專業術科技能與教學策略，強化體育教學創新與多元評量能力。透過專業研習與教學回饋機制，確保各校社團體驗課程之專業性與一致性，提升學生學習品質。

在成效評估與永續推動方面，本運動社團體驗活動計畫將透過學生出席率、社團參與度、學習回饋問卷、體適能表現變化及教師教學紀錄等多元指標，進行整體成效評估，作為後續課程優化與政策推動之重要依據。並鼓勵學校逐步將具成效之新興運動社團體驗課程，轉化為常設運動社團或校本特色課程，擴大推動規模，落實學生運動發展、健全學生社團體系，營造具活力、健康與永續發展之校園運動環境。

參、活動目的

- 一、擴大宣揚每週運動達 150 分鐘政策，提升學生運動參與，激發運動風氣，讓學生享受運動樂趣。
- 二、以樂趣化教學為課程的目標，提昇學生參與的動機並以循序漸進的方式增加運動能力。
- 三、將內容分為三個不同選項的內容提供學生多元的選項增加運動的動機並在不同的課程中透過樂趣化的教學增加基礎的運動能力。
- 四、課程中融入創意的教學希望讓每個孩子都能夠玩出聰明玩出健康更玩出創意。

肆、計畫期程：115 年 2 月至 115 年 12 月期間辦理。

伍、社團活動執行：115 年 3 月 15 日起至 11 月 30 日。

陸、指導單位：桃園市政府-負責活動督導與經費支應。

柒、主辦單位：忠貞國小-活動企劃與執行各項業務、經費核銷。

捌、協辦單位：國立體育大學

負責指導人員訓練與安排執行指導任務。

負責參與學員問卷調查分析及成果報告事宜。

玖、活動時間：學校活動申請：

第一梯次：115 年 2 月 1 日起至 115 年 3 月 1 日止。

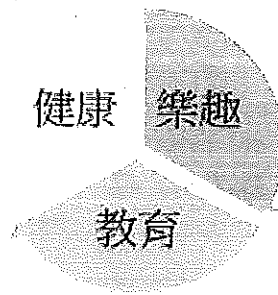
第二梯次：115 年 6 月 1 日起至 115 年 6 月 20 日止。

拾、社團人員招募：帶式橄欖球及創意飛盤每一個社團 15-30 人；樂趣化體操每一個社團 10-20 人，活動場地提供包含與天備案施對象：合計共桃園地區 20 間國民小學。

拾壹、指導人員專業培訓計畫

- (一) 辦理為期二日之社團教師專業研習培訓活動，針對帶式橄欖球、創意飛盤及樂趣化體操等三項新興運動項目，規劃完整之專業培訓課程。研習內容涵蓋各項運動之基本技術指導、教學示範、安全管理原則、課程模組設計及學習成效評量方式，協助社團教師深化專項運動知能，精進教學方法與班級經營策略。透過理論與實作並重之研習模式，提升教師實務教學能力與課程品質，確保後續運動社團體驗活動計畫推動之專業性、一致性與教學成效。

(二)活動概念



拾貳、活動項目

(一)帶式橄欖球

★特色：安全性高不允許撞擊、推擠或擒抱，防守時只需要把對手腰間的布條(flag)拔下即可。適合學生、社區活動、初學者。不需要全套護具。規則相對簡化，更容易上手。身體素質要求沒那麼極端，技巧與配合更重要，注重策略與團隊合作，可提升體能需要跑動、方向變換、敏捷移動。有助提升心肺功能、協調性與反應能力。裝備簡單、場地彈性大基本只需要旗帶、球和簡易場地標示(標線或 cones)。可在操場、草地、體育館等地進行。

(二)創意飛盤(也可以用英文或數字當遊戲比賽的規則)

★特色：在一九二零年，一群美國大學學生將裝烤餅的錫盤，在食用後互擲當作遊戲，後洛杉磯一位建築檢察官靈機一動創造金屬飛盤，逐漸多樣化，本活動使用安全行軟式飛盤，藉此讓學生在安全中練習手眼協調、傳接等平衡能力。

教學目標：飛盤與安全使用方式學會基本擲盤、接盤與移動接盤透過遊戲培養合作、溝通與運動能力提升。在結合英文單字的配合提升學生的英文基本能力亦可以數字的概念在遊戲中增加學生數學的基礎能力及運算能力。

(三)樂趣化體操

★特色：好玩、有趣、像在玩遊戲透過闖關、接力、小挑戰讓體操單槓變得更好玩。降低難度，人人都能參加使用體操單槓、簡易器材，讓每個人都能安全完成基本動作。

強調安全與循序練習動作從簡單到進階，提升自信不害怕。促進身體發展練習平衡、協調、力量與基本動作(跳、滾、爬)。適合所有年齡從孩子到社區成人都能參加，可依程度調整。

拾參、學校報名表格

為培育學生運動知能，桃園市政府提供三項新興運動體驗課程，包括帶式橄欖球、創意飛盤及樂趣化體操-單槓。歡迎桃園地區各校參加甄選報名～

桃園市 115 年度「運動社團體驗活動計畫」-學校申請表單(參考)

學校 全名	
學校 地址	
聯絡人 全名	
聯絡人 職稱	
聯絡 電話	(重要通訊資料，請務必填寫)
聯絡 信箱	(重要通訊資料，請寫明並確認信箱可收信，如有誤將無法獲得通知信件)
體驗 課程	<p>(一) 勾選欲申請「運動社團體驗活動計畫」運動項目(最終結果由活動單位安排) *按意願順序勾選(用數字)。</p> <p>(二) 入選學校者，主辦單位將安排指導人員入校指導。入選活動學校<u>全程免費</u></p> <p>()帶式橄欖球 ()創意飛盤 ()樂趣化體操</p> <p>時段優先順序 (1~6 排序)</p> <p><input type="checkbox"/> (星期一 15:40-17:10)、<input type="checkbox"/> (星期二 15:40-17:10)、</p> <p><input type="checkbox"/> (星期三 13:00-15:00)、<input type="checkbox"/> (星期三 15:00-17:00)</p> <p><input type="checkbox"/> (星期五 13:00-15:00)、<input type="checkbox"/> (星期五 15:00-17:00)</p>
備註	<p>忠貞國小活動聯絡人：劉韋展老師 03-4501450 轉 318；t314@m5.jjes.tyc.edu.tw</p> <p>體育大學活動聯絡人：陳彥如專員 03-3283201 轉 8105；claire802@gmail.com</p>

拾肆、各學校學員報名表單

桃園市 115 年度「運動社團體驗活動計畫」-學員個人報名表(參考)

姓名	(重要資料, 請正楷寫明)	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生日 年齡	年 月 日 歲	學號	
導師			
年級 學號			
電子通訊	(重要通訊資料, 請寫明並確認信箱可收信, 如有誤將無法獲得通知信件)		
開課 課程	<input type="checkbox"/> 帶式橄欖球—(星期 0 15:40-17:10) <input type="checkbox"/> 創意飛盤——(星期 0 15:40-17:10) <input type="checkbox"/> 樂趣化體操—(星期 0 15:40-17:10) (依實際開課情況修正)		
活動 窗口 聯絡人	學校活動承辦人: 000 老師, 電話 000-0000* XXX		

拾伍、流程及簡介:

1. 【帶式橄欖球】

帶式橄欖球		
時間	活動名稱	內容簡介
5 分鐘	集合	● 集合分組
30 分鐘	團康破冰	● 流行音樂暖身 ● 徒手遊戲
	理解帶式橄欖球	● 帶式橄欖球簡介 ● 橄欖球基礎動作練習
5 分鐘	小憩片刻	● 補充水分、擦擦汗
40 分鐘	團體挑戰賽	● 帶式橄欖球競賽 ● 分組團體競賽、創意玩法應用
10 分鐘	有話大聲說	● 集合整隊 ● 活動內容抽樣回饋

2. 【創意飛盤】

創意飛盤		
時間	活動名稱	內容簡介
5 分鐘	集合	● 集合分組
30 分鐘	團康破冰	● 流行音樂暖身 ● 團體情境遊戲
	理解飛盤	● 飛盤介紹 ● 基礎動作練習
5 分鐘	小憩片刻	● 補充水分、擦擦汗
40 分鐘	趣味大挑戰	● 飛盤熱身賽 ● 飛盤競賽、創意飛盤應用
10 分鐘	有話大聲說	● 集合整隊 ● 活動內容抽樣回饋

3. 【樂趣化體操-單槓】

樂趣化體操-單槓		
時間	活動名稱	內容簡介
5 分鐘	集合	● 集合分組
30 分鐘	團康破冰	● 暖身流行律動 ● 團體互動遊戲
	理解樂趣化體操單槓	● 樂趣化體操介紹 ● 基礎動作練習
5 分鐘	小憩片刻	● 補充水分、擦擦汗
40 分鐘	樂趣化體操單槓比賽	● 團體樂趣化體操單槓比賽 ● 創意體操應用
10 分鐘	有話大聲說	● 集合整隊 ● 活動內容抽樣回饋

拾陸、執行計畫

【執行進度甘特圖】

工作項目	時程進度										
	2-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. 辦理 2 日專業教師研習培訓活動											
2. 訓練活動場地確認及指導人員招募											
3. 活動宣傳											
4. 活動籌備會議											

5. 社團活動聯繫										
6. 活動器材請購										
7. 社團活動執行										
8. 活動回饋單蒐集彙整										
9. 活動結案報告										
10. 活動經費核銷										

拾柒、備案

- 一、 雨天備案：若逢雨天不受影響，活動移至室內舉行。
- 二、 重大災害發生：若活動當日遭遇颱風、地震等不可抗天災，將暫時停止當日活動並評估延期。