

100 學年度第 1 學期高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案

子計畫二—特色營隊與社團資源共享計畫

光啟高中辦理特色營隊—安全迴力鏢、小小廚王研習坊、自走車競賽研習營、青少年籃球育樂營等實施計畫

一、 依據

- (一) 教育部 98 年 4 月 29 日授教中(三)字第 0980504191 號函訂定之「高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案」
- (二) 依據臺北六區 100 年度提出計畫辦理。

二、 目的：

- (一) 辦理本社區特色營隊活動，藉以豐富學生學習多樣化，並對於不論在智育、體育或是職業技能方面有更深厚的喜好與認識。
- (二) 藉由讓學生親自操作與體驗，並透過競賽的方式讓學生對於各項特色營隊有著更深厚的體驗與理解其中的樂趣。

三、 活動具體內容

- (一) 於光啟高中進行各項營隊之授課
- (二) 透過學生動手做與試驗瞭解其中的奧秘，並透過競賽及獎金，提高學生學習動機與大膽嘗試發揮創意
- (三) 各營隊詳細課程、競賽辦法如附件 1 所示。

四、 報名期程

- (一) 報名日期：即日起至 12 月 2 日(五)止，額滿為止。

報名方式：

- 1. 團體報名：由學校推薦，將推薦表(附件 2)傳真至光啟高中。
- 2. 個別報名：由學生將報名表(附件 3)填妥後傳真至光啟高中。

- (二) 報名對象與名額：社區國中八、九年級學生，各項營隊名額如下：安全迴力鏢：25 人；小小廚王研習坊 25 人；自走車競賽研習營 40 人；青少年籃球育樂營 42 人，各項營隊名額有限，額滿為止。

- (三) 活動地點：光啟高中

五、 活動日期與時間

(一) 日期：100 年 12 月 10 日

(二) 時間：上午 08：00～16：00

六、 經費來源：教育部補助「100 學年度高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案」經費及校內補助。

七、 其他：

(一) 於 12 月 6 日 (二) 將錄取名單及當天搭車、活動注意事項發文至各國中輔導室代為協助公告與通知。

(二) 本校將於研習當日上午至各國中校門口接送參與學生至本校參與研習，並於研習活動將學生送回各國中門口

八、 本計畫奉 鈞長簽核後實施，修正時亦同。

附件 1

100 學年度第 1 學期高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案

子計畫二—特色營隊與社團資源共享計畫

光啟高中辦理特色營隊—安全迴力鏢、小小廚王研習坊、自走車競賽研習營、青少年籃球育樂營等課程內容

時間	安全迴力鏢營隊	小小廚王研習坊	自走車競賽研習營	青少年籃球育樂營
08：00～ 09：00	光啟高中派校車至報名國中之參加同學接往光啟高中			
09：00～ 09：30	報到與相見歡			
09：30～ 10：30	安全迴力鏢原理介紹與試擲	課程簡介與刀工介紹	自走車原理介紹	籃球裁判法及規則介紹
10：30～ 12：00	安全迴力鏢製作教學	香菇蛋皮炒米粉、三色炒筍絲	自走車之教學與應用、製作	分組練習
12：00～ 13：00	用餐、午休			
13：00～ 14：30	安全迴力鏢製作、練習	抹茶豆沙包	自走車競賽製作、練習	籃球運球、投籃基本動作介紹
14：30～ 15：30	安全迴力鏢競賽	刀工競賽	自走車競賽	籃球比賽（3對3、三分球、上籃）
15：30～ 16：00	頒獎			
16：00～	歸赴（校車將學生送回各國中）			

100 學年度第 1 學期高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案

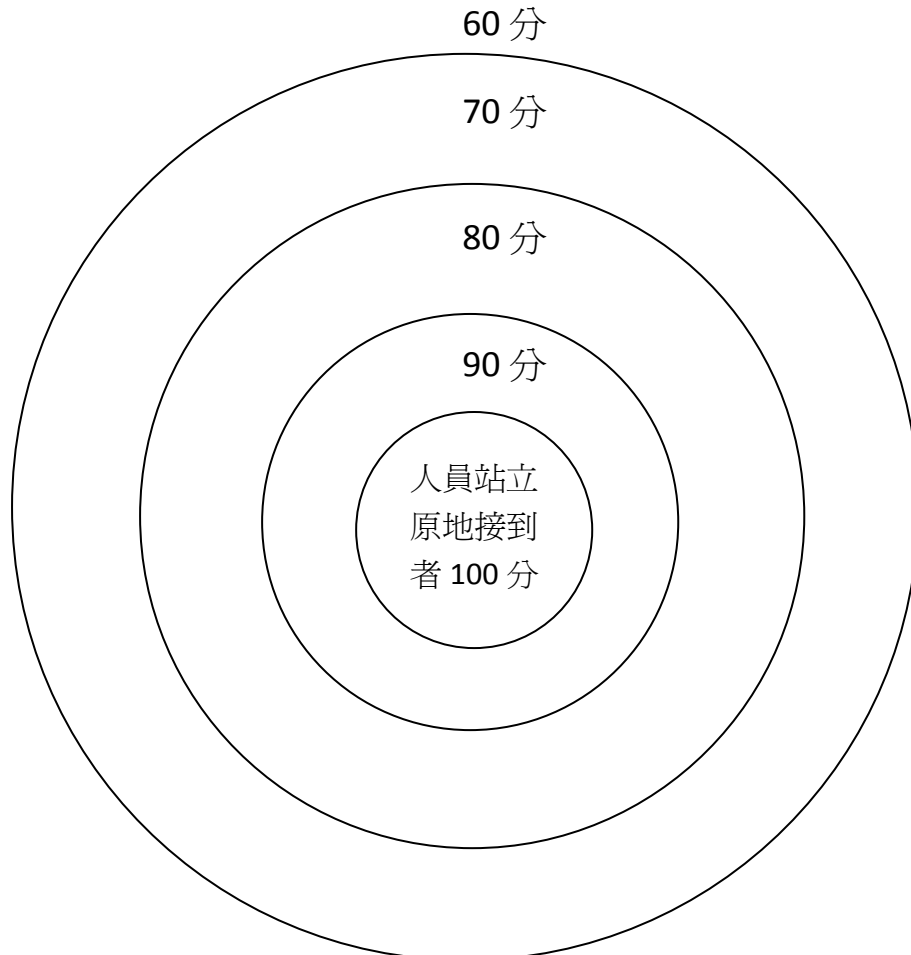
子計畫二—特色營隊與社團資源共享計畫

光啟高中辦理特色營隊—安全迴力鏢競賽辦法

本次競賽將以能夠將迴力鏢擲出後精準的接住為主要評分項目，

設有 5 位最佳優勝獎項：

以迴力鏢擲出者所站立為中心，向外畫同心圓，最內層同心圓可得 90 分，依序向外分別得分為 80、70、最低分為 60 分，如下圖所示。



競賽時，每人可擲出 3 次，以平均分數為主。

若有分數同分者，將進行複賽，取出成績最優之 5 位同學。

本競賽辦法得依當場評審補充說明為主。

100 學年度第 1 學期高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案

子計畫二—特色營隊與社團資源共享計畫

光啟高中辦理特色營隊—小小廚王研習坊競賽辦法

一、目的：

辦理「小小廚王」課程內容，藉由讓學生對餐飲實際動手做來豐富學生學習的多樣性，並對餐飲有更深厚的喜好與認識。

二、競賽時間：

限定 40 分內完成並善後完畢

三、競賽內容：

當日課程菜餚之刀工。

四、評分標準：

項 目	百 分 比
1. 衛生	10 %
2. 刀工	30 %
3. 火候	30 %
4. 速度	30 %
合 計	100 %

五、獎勵：

取前五名最佳優勝獎

※本競賽辦法得依當場評審補充說明為主

100 學年度第 1 學期高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案

子計畫二—特色營隊與社團資源共享計畫

光啟高中辦理特色營隊—自走車競賽研習營競賽辦法

光影感應循跡自走車計時賽

競賽規則如下：

1. 場地為黑底白線，軌道總長度 5m 以內，白線寬度 1.9cm，光源為一般室內光源。
2. 場地內設有一段「斷軌捷徑」，可節省路徑與時間。
3. 參賽者可選擇讓自走車沿原軌道循跡繞場一圈，或中途以 LED 手電筒導引進出捷徑。
4. 競賽途中若前輪雙輪在軌道同側為出軌，必須重新起跑，出軌 2 次淘汰。
5. 「捷徑」及「捷徑進出口區」不算出軌。
6. 競賽途中參賽者不可碰觸車體。
7. 順利回到終點，使用時間較少者獲勝。

本獎項每班取速度最快者前 5 名做為獎勵。

註：

1. 本活動及競賽採分組合作方式，二人一台自走車。
2. 本競賽規則若有爭議，主辦單位保留競賽規則修改權利，以裁判宣判為準。

100 學年度第 1 學期高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案

子計畫二—特色營隊與社團資源共享計畫

光啟高中辦理特色營隊—青少年籃球育樂營競賽辦法

1. 比賽期間凡無故棄權者、任意更改隊員名單、冒名頂替、重複報名或資格不符者，取消該隊比賽資格。
2. 若有抗議事件或不服裁判之判決者，均由大會審判委員判定之，不得異議。
3. 每隊應於比賽前十分鐘向大會報到，如逾出賽時間五分鐘者，以棄權論，惟大會所列賽程之比賽時間仍以大會報告為準，必要時大會得宣布提前或延後比賽，請各隊隨時注意大會報告。
4. 比賽制度：
 - (1) 三對三鬥牛：
 1. 比賽採十分鐘/得分十五分制。三分線外投籃得分記三分，線內投籃得分記兩分，罰球兩球皆進得分記一分，只進一球得球權。先達十五分者的一方為勝隊；如比賽已達十分鐘採以得分較多之球隊為勝隊，平手則採罰球 PK 制，以猜拳決定罰球權，進球數多者為勝。
 2. 比賽開始時，第一控球權由猜拳決定。進攻隊投籃得分後控球權歸對方所有。發球時，進攻隊員須站在發球線發球，球必須經由防守隊檢查，為求正規得分，進攻隊發球者必須先行傳球，方可繼續進攻，而不得投籃或運球，否則即屬違例。若未經傳球即投射碰觸籃板或籃框，則攻守互換。
 3. 如有爭球情況發生，採球權輪轉制。另外包括防守隊搶得籃球、防守隊抄球，以及進攻隊得分，取得球權的一方均需退至發球線（俗稱回線），重新進攻，始可繼續比賽。
 4. 比賽有三秒鐘違例，每位球員有四次個人犯規，團隊犯規第七次後對方獲二次罰球權，罰球每進一球則得一分，罰球不論得分與否，發球權即轉換給犯規隊。
 5. 進攻球隊須在 30 秒內投籃，如有延遲，由防守隊控球權。
 6. 比賽進行時，進攻隊球員搶到籃板球可繼續進攻。
 7. 投籃球進犯規，得分照算，但不執行加罰。
 8. 不得扣籃、凡懸掛籃圈之球員取消全賽程之資格且該隊不得補人。
 - (2) 三分球投籃大賽：

30 秒投籃時間，依進球數多寡評定名次，如次數相同時，再重新比賽至分出勝負為止。
 - (3) 一分鐘上籃比賽：

於三分線上標示三點（正中央、左右 45°），依上籃進球數多寡評定名次，如次數相同時，再重新比賽至分出勝負為止。
5. 參賽選手於比賽時需將證明文件（身份證、學生證等）備查，如對對方身份有疑問者需於比賽前提出，比賽結束後不得向大會提出任何議異。
6. 比賽規則中有關犯規、違例，於前述規則中無法詳列者，依最新修訂之國際籃球規則執行。
7. 本競賽規則如有未盡事宜得由主辦單位，隨時增補修訂之。

附件 2：

光啟高中辦理特色營隊—安全迴力鏢、小小廚王研習坊、
自走車競賽研習營、青少年籃球育樂營學校推薦團體報名表

國中：_____ 輔導室組長或教師：_____ 聯絡電話：_____

班級	學號	姓名	身份證字號	生日	電話	備註
						<input type="checkbox"/> 迴力鏢 <input type="checkbox"/> 小小廚王 <input type="checkbox"/> 自走車競賽 <input type="checkbox"/> 青少年籃球
						<input type="checkbox"/> 迴力鏢 <input type="checkbox"/> 小小廚王 <input type="checkbox"/> 自走車競賽 <input type="checkbox"/> 青少年籃球
						<input type="checkbox"/> 迴力鏢 <input type="checkbox"/> 小小廚王 <input type="checkbox"/> 自走車競賽 <input type="checkbox"/> 青少年籃球
						<input type="checkbox"/> 迴力鏢 <input type="checkbox"/> 小小廚王 <input type="checkbox"/> 自走車競賽 <input type="checkbox"/> 青少年籃球
						<input type="checkbox"/> 迴力鏢 <input type="checkbox"/> 小小廚王 <input type="checkbox"/> 自走車競賽 <input type="checkbox"/> 青少年籃球
						<input type="checkbox"/> 迴力鏢 <input type="checkbox"/> 小小廚王 <input type="checkbox"/> 自走車競賽 <input type="checkbox"/> 青少年籃球
						<input type="checkbox"/> 迴力鏢 <input type="checkbox"/> 小小廚王 <input type="checkbox"/> 自走車競賽 <input type="checkbox"/> 青少年籃球
						<input type="checkbox"/> 迴力鏢 <input type="checkbox"/> 小小廚王 <input type="checkbox"/> 自走車競賽 <input type="checkbox"/> 青少年籃球
						<input type="checkbox"/> 迴力鏢 <input type="checkbox"/> 小小廚王 <input type="checkbox"/> 自走車競賽 <input type="checkbox"/> 青少年籃球
						<input type="checkbox"/> 迴力鏢 <input type="checkbox"/> 小小廚王 <input type="checkbox"/> 自走車競賽 <input type="checkbox"/> 青少年籃球

本表格如不敷使用，可自行影印增加

請將本表格於 12 月 2 日前傳真至光啟高中教務處即可

傳真號碼：02-82091360

聯絡人：光啟高中實習組長 余政翰 電話：02-82098313 轉 881

★身份證字號、生日與電話為辦理保險用，不做其他用途

附件 3：

光啟高中辦理特色營隊—安全迴力鏢、小小廚王研習坊、
自走車競賽研習營、青少年籃球育樂營個別報名表

國中	國中	姓名	
生日		身份證字號	
聯絡電話		參加營隊	<input type="checkbox"/> 迴力鏢 <input type="checkbox"/> 小小廚王 <input type="checkbox"/> 自走車競賽 <input type="checkbox"/> 青少年籃球
家長簽章			

歡迎有興趣之同學，報名參加！

請將本表格於 12 月 2 日前傳真至光啟高中教務處即可

傳真號碼：02-82091360

聯絡人：光啟高中實習組長 余政翰 電話：02-82098313 轉 881

★身份證字號、生日與電話為辦理保險用，不做其他用途