

104 學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案

子計畫學校：光華學校財團法人臺中市光華高級工業職業學校

子計畫編號：104-14-3 子計畫名稱：活絡社區計畫



辦理光華盃籃球邀請賽佐證資料

- 一、辦理時間：104 年 12 月 26 日。
- 二、辦理地點：本校集合場籃球場。
- 三、辦理成果概況：邀請均質化中參區計畫國中學校參加，共計 5 所國中學校，參與學生數計 90 人次，本校師生計 26 人次，達到敦親睦鄰及善盡社區高職的責任。



開幕儀式



本校太鼓隊擔任開幕表演



賽務人員，由本校籃球隊擔任



校長主持開球儀式



賽前精神喊話，提升士氣



利用快攻，伺機得分



堅守禁區，不讓對手越雷池一步



暫停檢討，講解戰術運用



冠、亞軍賽



利用暫停時間，裁判相互溝通判罰原則



賽後大合影



賽後交流餐會，藉此交換比賽及訓練心得

104 學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案

子計畫學校：光華學校財團法人臺中市光華高級工業職業學校

子計畫編號：104-14-3 子計畫名稱：活絡社區計畫



辦理自行車體驗營佐證資料

- 一、辦理時間：105 年 3 月 12 日。
- 二、辦理地點：本校 456 演講廳。
- 三、辦理成果概況：辦理均質化自行車體驗營，邀請學區內國中及本校學生參加，計參與學員 55 位，協助辦理教師 7 位，透過本活動，讓學生認識自行車運動的發展，並實際操作維修及路騎的技巧。



講解自行車構造



騎乘技巧介紹



騎乘裝備介紹



騎乘裝備介紹



交流餐會



交流餐會



單車訓練軟體 Zwift 介紹



分組模擬競賽



實際路騎，與踏板共舞



自行車維修課程



補胎競賽



補胎競賽



頒發補胎競賽表現優異同學



撰寫回饋單

104 學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案

子計畫學校：光華學校財團法人臺中市光華高級工業職業學校

子計畫編號：104-14-3 子計畫名稱：活絡社區計畫



- 一、辦理時間：105 年 4 月 16 日。
- 二、辦理地點：本校實習大樓頂樓籃球場。
- 三、辦理成果概況：辦理均質化籃球學習營，邀請臺中市清水國中籃球隊及均質化中三區計畫國中：光正國中、東峰國中，以及本校籃球隊學生，計參與學員 55 位，協助辦理教師 7 位，透過本活動，強化學生對籃球運動的認知，亦提升籃球規則及基本技巧。

辦理籃球學習營佐證資料



講解



講解跑位技巧



講解跑位技巧



小組進攻演練



錯誤姿勢修正(團體回饋)



大合影

104 學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案

子計畫學校：光華學校財團法人臺中市光華高級工業職業學校

子計畫編號：104-14-3 子計畫名稱：活絡社區計畫



- 一、辦理時間：105 年 5 月 21 日。
- 二、辦理地點：本校 556 表演廳。
- 三、辦理成果概況：辦理均質化太鼓體驗營，邀請均質化中三區計畫及學區內國中學生參與，強化學生對太鼓運動的認識，進而習得太鼓技能，透過太鼓，亦達到校際交流效益。

辦理太鼓體驗營佐證資料



學員報到



校長主持開訓典禮



受棒儀式



基本節奏練習



交流餐會



曲目教授



邀請參與國中生編寫曲目



結訓後大合影

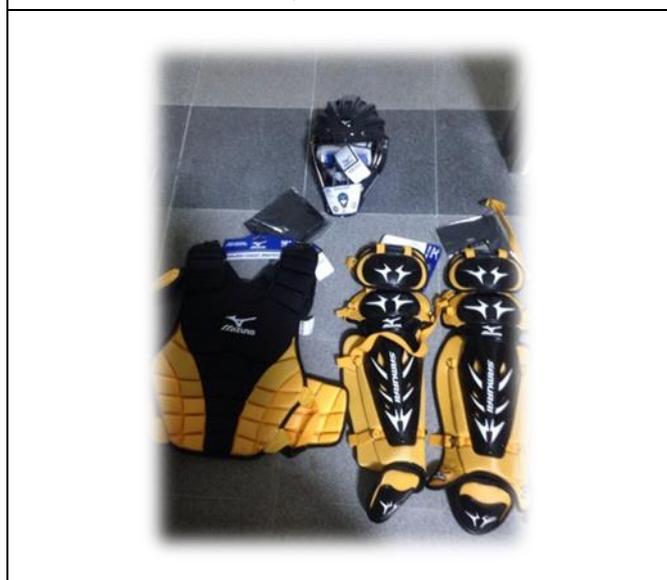
104 學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案
104-14-3 活絡社區計畫經費採購成果



棒球手套



棒球棒



棒球捕手護膝、護胸及頭盔



棒球打擊練網



拔河訓練機



肩部重訓蝴蝶機



划船機



大腿伸展推蹬機



肩部上舉下拉機



大腿外展內收機



腹部訓練機