

# 琉球國中辦理 210 快活活動計畫

一、依據：教育部 96 年度「210 快活計畫」

二、目的：培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，落實下列具體指標：

1、高中及大專校院學生身體活動每天至少累積 30 分鐘，且每週累積 210 分鐘的比率，每年提升 10%至 15%；國中小學生於 2008 年達到 80%。

2、學生參加體適能檢測的比率每年提昇 20%，學生通過體適能標準的比率每年提升

3、學生參與運動社團的比率每年提升 4%至 6%

4、以班際為核心舉辦班際及參加校際運動競賽的學校比率每年提升 20%

三、實施方式：

1. 每學期舉辦班際球類比賽、期末路跑比賽
2. 每年參加鄉長盃各項球賽競賽
3. 每學期運動性社團至少三項以上
4. 落實晨間運動，鼓勵課間及課後運動
5. 十大基本能力-游泳教學與測驗
6. 推動學生水域活動-獨木舟競賽
7. 鼓勵學生走路、騎單車上下學
8. 加強學生體適能，每學期體適能測驗二次
9. 鼓勵假日配合親子活動，多運動，少看電視，遠離電腦。
10. 配合寒暑假作業，規劃親子運動單元，促進健康及家庭和諧。

四、獎勵：

1. 參加校外競賽得獎者，記嘉獎乙次
2. 體適能成績優良者，記嘉獎乙次

五、本計畫經校長核示後實施，修正時亦同。

擬稿：

審稿：

核示

屏東縣立琉球國中 95 學年度「全校路跑活動寫真」



名稱：全校路跑活動

地點：終點

內容說明：全校路跑活動



名稱：全校路跑活動

地點：終點

內容說明：全校路跑活動

屏東縣立琉球國中 95 學年度「班際球賽活動寫真」



名稱：班際球賽比賽  
內容說明：七年級混合足球壘

地點：操場



名稱：班際球賽比賽  
內容說明：七年級混合足球壘

地點：操場



屏東縣立琉球國中 96 學年度「期末班際盃羽球賽」



名稱：班際盃羽球賽  
內容說明：比賽情形

地點：體育館



名稱：班際盃羽球賽  
內容說明：比賽情形

地點：體育館

屏東縣立琉球國中 96 學年度「晨間運動」寫真



名稱： 晨間運動  
內容說明： 慢跑

地點： 操場



名稱： 晨間運動  
內容說明： 慢跑

地點： 操場

屏東縣立琉球國中 96 學年度「課間健身」照片寫真



名稱：課間健身  
內容說明：跳繩

地點：行政中廊



名稱：課間健身  
內容說明：跳繩

地點：行政中廊



屏東縣立琉球國中九十六學年度第一學期社團教學進度表

週次	4	6	8	10	12	14	16	20
日期	9月21日	10月5日	10月19日	11月2日	11月16日	11月30日	12月14日	1月11日
閱讀社	閱讀的藝術	閱讀的藝術	散文欣賞	散文欣賞	小說欣賞	小說欣賞	閱讀與音樂	閱讀與音樂
桌球社	正手拍練習	正手拍練習	推檔練習	推檔練習	反手拍練習	反手拍練習	分組比賽	分組比賽
I Love Movies	電影類型的介紹	災難片	科幻片	新聞片	動作片	紀錄片	恐怖驚悚片	浪漫愛情喜劇片
壘球社	傳接球練習1	傳接球練習2	打擊練習1	打擊練習2	對戰練習1	對戰練習2	對戰練習3	對戰比賽
游泳社	羽球簡介	基本動作發球、正手	基本動作高吊球、高球	基本動作反手拍	基本動作反手拍	單打訓練	雙打訓練	戰術運用
小說欣賞	說明. 範例	國內作家小說	國內作家小說	國外作家小說	國外作家小說	科幻文學簡介	科幻文學簡介	科幻文學簡介
生活英語會話社	Introduction	Food	Animal	Lost and Found	1. Midterm 2. Information	Food	Animal	同樂會
羽球社	CPR 急救訓練	CPR 急救訓練	打水捷式	捷式	自由式	自由式	蛙式	期末評量
毛線編織社	1. 材料工具介紹 2. 基本針法介紹	下針練習	上針練習	上、下針變化練習	圍巾製作	圍巾製作	圍巾製作	成品欣賞評分
籃排社	暖身. 運球. 鬥牛賽	暖身. 傳接球. 鬥牛賽	暖身. 原地投籃. 鬥牛賽	暖身. 運球上籃. 鬥牛賽	暖身. 三分外線投籃. 鬥牛賽	暖身. 鬥牛賽	暖身. 鬥牛賽	暖身. 鬥牛賽
管樂社	基本管樂認識	管樂分配與練習	管樂指法練習	管樂指法練習	基本樂曲練習	基本樂曲練習	基本樂曲練習	基本樂曲練習

📖 社團每次上課時間為 2 節課

屏東縣立琉球國中 96 年度「五團隊活動照片-羽球社」



名稱：羽球社(702 梁國光老師) 地點：本校體育館  
內容說明：上課情形



名稱：羽球社 702 梁國光老師) 地點：本校體育館  
內容說明：上課情形



屏東縣立琉球國中 96 年度「五團隊活動照片-桌球社」



稱：桌球社(902 李逸凡老師) 地點：本校體育館  
內容說明：上課情形



名稱：桌球社(902 李逸凡老師) 地點：本校體育館  
內容說明：上課情形

屏東縣立琉球國中「鄉長盃排球賽」



名稱：95 年鄉長盃排球賽  
內容說明：開幕典禮

地點：白沙國小



名稱：95 年鄉長盃排球賽  
內容說明：開幕典禮

地點：白沙國小

97年琉球國中「鄉長盃羽球賽」



名稱：鄉長盃羽球賽

地點：本校體育館

內容說明：微戀 PASTA 隊



名稱：鄉長盃壘球賽

地點：本校操場

內容說明：賽前團體照



# 95 年屏東縣立琉球國中「鄉長盃壘球賽」



名稱：95 年鄉長盃壘球賽  
內容說明：開幕典禮

地點：本校操場



名稱：95 年鄉長盃壘球賽  
內容說明：賽後合照

地點：本校操場



屏東縣立琉球國中「鄉長盃三對三籃球賽」



名稱：鄉長盃三對三籃球賽  
內容說明：開幕典禮

地點：天南國小籃球場



名稱：鄉長盃三對三籃球賽  
內容說明：比賽情形

地點：天南國小籃球場

## 96 親子鐵人二項(自行車與跑步)



名稱：鐵人二項                      地點：飛機場  
內容說明：開幕



名稱：鐵人二項                      地點：飛機場  
內容說明：開幕



## 96 親子鐵人二項(自行車與跑步)



名稱：鐵人二項      地點：飛機場  
內容說明：鐵人二項



名稱：鐵人二項      地點：飛機場  
內容說明：鐵人二項

## 97 親子鐵人二項(自行車與跑步)



名稱：鐵人二項 地點：飛機場  
內容說明：鐵人二項



名稱：鐵人二項 地點：飛機場  
內容說明：鐵人二項

## 97 親子鐵人二項(自行車與跑步)



名稱：鐵人二項                      地點：飛機場  
內容說明：鐵人二項



名稱：鐵人二項                      地點：飛機場  
內容說明：鐵人二項



# 2007 獨木舟競賽



名稱：獨木舟競賽  
內容說明：獨木舟競賽

地點：觀光港



名稱：獨木舟競賽  
內容說明：獨木舟競賽

地點：觀光港

# 2008 獨木舟競賽



名稱：獨木舟競賽  
內容說明：開幕

地點：觀光港



名稱：獨木舟競賽  
內容說明：開幕

地點：觀光港