

國立南投高級商業職業學校高職優質化 推動健康體適能計畫

103.4.16 行政會報討論通過

一、依據：國立南投高級商業職業學校高職優質化計畫辦理。

二、目的：

- (一) 鼓勵學生養成運動習慣風氣，培養學生多元運動能力。
- (二) 落實體適能檢測活動，提升學生健康體適能，藉由獎勵得獎學生激勵學生參與之動力。
- (三) 藉由班級競賽提升團體參與之層面。
- (四) 辦理多元體育活動，促進學生多元發展，檢視體適能成效
- (五) 參與校外體育競賽，提升學生成績水準。

三、承辦單位：學務處(由學務主任召集)。

四、辦理時間：

- (一) 103 學年度：103 年 8 月至 104 年 7 月，推展全校健康體適能檢測、舉辦校內各項班際競賽及參與校外各項體育賽事。
- (二) 104 學年度：104 年 8 月至 105 年 7 月，提升全校健康體適能獎章成效、提升校內各項班際競賽參與人數和成績及提升校外各項體育賽事成績。
- (三) 105 學年度：105 年 8 月至 106 年 7 月，達成全校健康體適能獎章目標、達成校內各項班際競賽目標人數和成績及達成校外各項體育賽得獎成績。

五、辦理項目：

(一) 舉辦體適能競賽—

1.全體同學皆須參加。特殊生持有醫生證明者免測。

2.檢測時間：每年度上學期期末前三週實施檢測。

3.評分標準：依教育部公佈之全國體適能常模標準

個人：金牌檢測四項皆通過常模 85% ，銀牌檢測四項皆通過常模 75%，銅牌檢測四項皆通過常模 50%

班級：分年級以班為單位競賽，金牌得三分、銀牌得二分、銅牌得一分，統計全班得分，決定名次。得分相同時以金銀銅牌數量判定。

(二) 舉辦班際體育競賽—

- 1.鼓勵全校同學以班級為單位報名參加。
- 2.活動時間：課餘時間實施。
- 3.辦理項目：(1)羽球、(2)三對三籃球、(3)排球、(4)桌球等項目。
- 4.依名次頒發錦旗及獎狀。

(三) 舉辦啦啦隊競賽—

- 1.鼓勵二年級同學以班級為單位報名參加。
- 2.活動時間：每年三、四月間辦理。
- 3.依名次頒發錦旗及獎金。

(四) 參加校際體育競賽—

- 1.鼓勵運動表現優異同學代表學校報名參加。
- 2.訓練時間：課餘時間實施。
- 3.參加賽事：(1)南投縣全縣運動會(2)南投縣中小學聯合運動會(3)南投縣全民盃運動會。

六、獎勵方式：

(一) 個人優勝者頒給獎狀，並公告名單鼓勵。

(二) 團體優勝班級頒發錦旗，啦啦隊競賽另頒發前三名獎金：第一名 2,000 元、第二名 1,600 元、第三名 1,000 元。。

七、經費來源：啦啦隊競賽獎金第一名、第二名由優質化專案補助經費支應，第三名由家長會協助支應，相關經費依計畫書金額編列。

八、預期效果：

- (一) 舉辦體適能競賽，藉由競賽鼓勵學生提升健康體適能，並頒發獎勵增加學生參與動力，且藉由班級競賽激發團隊相互鼓勵精神。
- (二) 辦理各項班際體育競賽，促進學生多元發展，激發學生進取心，並藉以提升個人及團體運動成績。
- (三) 透過參與各項校外體育賽事，拓展學生與各校學生交流，並藉由參與更高層級賽事，提升學生運動成績水準。

九、成果彙報：於學年度活動辦理完畢後，彙編成果報告書備審。

十、本計畫經行政會報討論通過，呈 校長核定後實施，修正時亦同。

國立南投高級商業職業學校高職優質化 服務學習計畫

103.4.16 行政會報討論通過

一、依據：國立南投高級商業職業學校高職優質化計畫辦理。

二、目的：

- (一) 經由服務學習活動及講座，增進同學服務學習機會、企劃能力與生命價值。
- (二) 協助社區環境整潔與志工服務關懷行動，增進與社區的互動與認同。
- (三) 成立服務學習資源中心，提供一服務資源環境，讓資訊得以互相交流，經驗傳承與分享
- (四) 經由服務的機會，學習多元的能力及培養感恩惜福的態度。
- (五) 經由服務機會，增加同學服務學習時數。

三、承辦單位：學務處(由學務主任召集)。

四、辦理時間：

- (一) 103 學年度：103 年 8 月至 104 年 7 月，成立服務學習資源中心、舉辦及參與各種服務學習活動。
- (二) 104 學年度：104 年 8 月至 105 年 7 月，辦理及參與各種服務學習活動。
- (三) 105 學年度：105 年 8 月至 106 年 7 月，辦理及參與各種服務學習活動。

五、辦理項目：

- (一) 成立服務學習資源中心。
- (二) 社團活動結合服務學習。
- (三) 結合社區團體進行服務學習工作。
- (四) 協助支援社區各項活動。
- (五) 服務學習競賽活動。
 - 1.服務學習-我有話(畫)要說-短篇心得比賽。
 - 2.社團服務學習成果競賽。
- (六) 辦理服務學習講座。

六、獎勵方式：

- 1.服務學習-我有話(畫)要說-短篇心得比賽：以個人為單位，全校前 5 名，每人頒發 600

元獎金及獎狀，全校 6-10 名，每人頒發頒發 400 元獎金及獎狀。

2.社團服務學習成果競賽：以社團為單位組隊，每隊以 6 人以上為原則，取前三名公開表揚，頒發獎狀並頒發 1,200 元獎金，優勝四名頒發獎狀並頒發 900 元獎金獎勵，其中優勝兩名獎金由家長會協助支應。

七、經費來源：高職優質化專案補助經費與家長會，相關經費依計畫書金額編列。

八、預期效果：

(一) 利用服務學習資源中心，做為資訊交流及成果、經驗分享之場地。

(二) 學生自組團隊，透過服務機會，學習組織與企劃能力。

(三) 透過各項服務機會增加社區互動，提升社區認同感。

(四) 辦理校內競賽活動，增進學生自我實現。

(五) 藉由服務學習講座，提升服務學習知能。

九、成果彙報：於學年度活動辦理完畢後，彙編成果報告書備審。

十、本計畫經行政會報討論通過，呈 校長核定後實施，修正時亦同。