

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高教深耕計畫		
活動名稱	合宜住宅社區運動體驗活動	指標	D2
執行單位	體育推廣學系		
活動日期	109年10月27日至109年11月17日 每週二		
活動時間	18:50-20:50	活動地點	合宜住宅遠雄文青社區
活動網址	合宜住宅管理委員會協助報名 1. 社區居民共同 Line 群組宣傳 2. 於社區各大樓放置宣傳海報		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講/座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input checked="" type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	黃于凡	聯絡電話：0916787486	
		電子信箱：yufanh110@gmail.com	
總參與人數	參與教師 2 人，職員 _____ 人，學生 6 人，合計 8 人 校外人士 40 人(單位：_____)		
相關附件			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input checked="" type="checkbox"/> 其他：企劃書、宣傳單			
單位承辦人		單位主管	教學業務發展組

## 1. 活動內容簡述

本次活動以推廣桌球、圍棋兩個項目為活動目標，主要能夠讓合宜住宅的居民透過這次計畫接觸到桌球和圍棋的基本技術並體驗該項目之實戰練習。本次活動總共分為四週，每一堂課的過程大致分成三個階段，首先會由講師先進行授課與示範，接著由助教帶領參與者練習各項目之動作或習題，最後進行團體分組競賽遊戲等等，而獲勝或是完成課程目標可獲得精美小禮物乙份。

### 圍棋

第一堂課：認識圍棋、吃棋子、逃跑技巧

第二堂課：虎口、雙叫吃、棋型要點

第三堂課：打劫、征吃、真假眼、做活

第四堂課：課程總複習、對抗賽、學習成果發表

### 桌球

第一堂課：球感練習、規則講演、反手擊球

第二堂課：反手移位擊球、正手擊球

第三堂課：正手移位擊球、一正一反擊球

第四堂課：整體技術複習、對抗賽

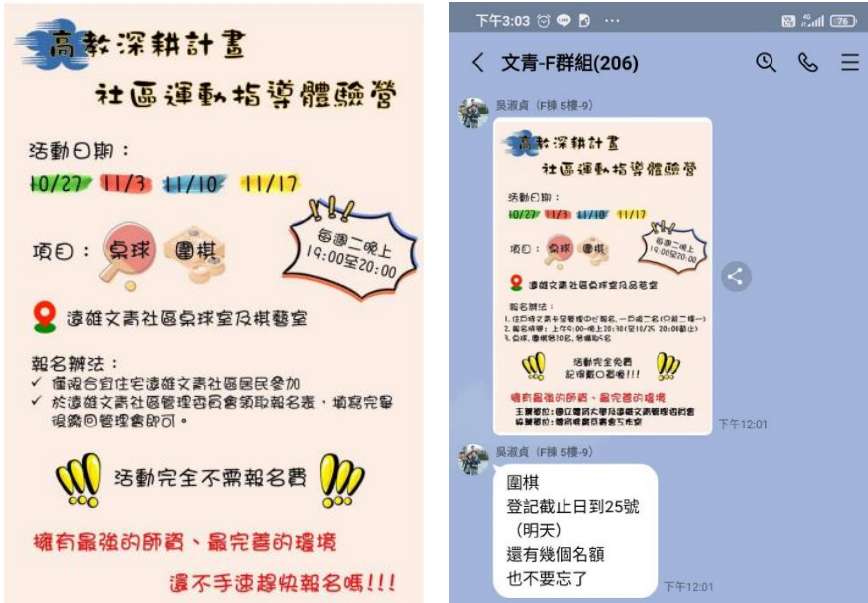
## 2. 執行成果反思與檢討

雖然這是第一次跟遠雄文青社區進行合作，但在和社區委員進行洽談時都十分順利，課程的溝通及執行和時間的安排雙方都非常滿意，以至於這次活動結束之後，甚至和社區委員約定了下次活動的合作機會，為之後辦理社區運動指導體驗課程奠定良好的基礎！本次課程安排將難度定在中偏易的位置，經過四週的指導課程後也收到許多學員給予的回饋，其中包括希望加開進階課程，或是延長課程指導的週次，這些是未來在執行社區運動指導可以多多參考的依據。

## 3. 活動訊息傳遞方式

- 校內簽辦 學校最新消息 海報  
e-mail 其他：宣傳單

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)



請社區管理委員會協助宣傳單之宣傳

### 活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



圍棋課程指導



圍棋講師協助學員進行練習



圍棋課程結束大合照



社區主委與體育大學講師合照



桌球課程指導



桌球講師協助學員進行練習



桌球課結束後大合照



所有參加成員進行大合照！

#### 4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

附件一、企劃書  
附件二、宣傳單  
附件三、簽到表

附件一、企劃書

109 學年度國立體育大學

深耕計畫合宜住宅

社區運動體驗活動企劃書

活動日期:109 年 10/27、11/3、11/10、11/17

活動地點:桃園龜山林口遠雄文青社區

主辦單位:國立體育大學

協辦單位:體育推廣學系賽會工作室

一、宗旨：為了善盡大學之在地關懷社會責任，以連結在地與附近居民之情感，藉此推廣學校特色。

二、主辦單位：國立體育大學

三、協辦單位：體育推廣學系賽會工作室

四、活動日期：

109年10/27、11/3、11/10、11/17 每週二晚上19:00至20:00

五、活動項目：桌球、圍棋

六、活動地點：桃園龜山林口遠雄文青社區

七、報名對象：桃園龜山林口遠雄文青社區

八、報名日期：即日起至10月25日(各項報名人數滿20人截止)

九、參加資格

1. 桌球

i 凡喜好桌球運動人士皆可報名參加

ii 年齡8歲以下孩童需家長陪同參加

2. 圍棋

凡喜好圍棋運動人士皆可報名參加

## 十、報名辦法

1. 僅限遠雄文青社區居民參加
2. 每位報名人士僅能擇一參加
3. 於遠雄文青社區管理委員會領取報名表，填寫完畢後繳回管委會即可。

## 十一、活動流程：

### 1. 圍棋項目

10/27 (二) 第一堂	
18:55-19:05	簽到
19:05-19:25	認識圍棋、基本知識
19:25-19:45	如何吃棋子、逃跑技巧
19:45-20:00	我是大胃王
20:00~	快樂賦歸
11/3 (二) 第二堂	
18:55-19:05	簽到
19:05-19:10	複習上週內容
19:10-19:35	虎口、雙叫吃
19:35-20:00	吃棋大賽
20:00~	快樂賦歸

11/10 (二) 第三堂	
18:55-19:05	簽到
19:05-19:10	複習上週內容
19:10-19:30	打劫、狂吃
19:30-20:00	真假眼、做活
20:00~	快樂賦歸
11/17 (二) 第四堂	
18:55-19:05	簽到
19:05-19:20	複習所有課程
19:20-19:50	對抗賽
19:50-20:00	學習成果分享
20:00~	快樂賦歸

### 2. 桌球項目

10/27 (二) 第一堂	
18:55-19:05	簽到
19:05-19:20	熱身、球感訓練
19:20-19:30	桌球規則講解演示
19:30-19:50	反手擊球練習
19:50-20:00	魔王賽
11/3 (二) 第二堂	
18:55-19:05	簽到
19:05-19:20	熱身、球感訓練
19:20-19:40	反手擊球複習
19:40-19:50	正手擊球練習
19:50-20:00	全倒大挑戰

11/10 (二) 第三堂	
18:55-19:05	簽到
19:05-19:20	熱身、球感訓練
19:20-19:30	正手擊球複習
19:30-19:50	一正一反練習
19:50-20:00	全倒大挑戰
11/17 (二) 第四堂	
18:55-19:05	簽到
19:05-19:15	熱身、整體複習
19:15-19:30	魔王賽
19:30-19:55	攻佔城堡
19:55-20:00	總結

附件二、宣傳單

**高教深耕計畫**

**社區運動指導體驗營**

活動日期：  
10/27 11/3 11/10 11/17

項目： 桌球  圍棋

 遠雄文青社區桌球室及棋藝室

報名辦法：  
✓ 僅適合宜住宅遠雄文青社區居民參加  
✓ 於遠雄文青社區管理委員會領取報名表，填寫完畢後繳回管理會即可。

 活動完全不需報名費 

擁有最強的師資、最完善的環境

還不手速趕快報名嗎!!!



## 附件三、簽到表

### 11/3 圍棋課程簽到表

序號	姓名	簽到	序號	姓名	簽到
1	陳子正	陳子正	18	陳子正	
2	陳姿穎	陳姿穎	19		
3	張熙恩	張熙恩	20		
4	賴麗蓉	賴麗蓉	21		
5	林碩捷	林碩捷	22		
6	林熙承	林熙承	23		
7	孫仲恩	孫仲恩	24		
8	洪材樺		25		
9	吳美儀		26		
10*	黃云花	黃云花	27		
11	*張中學		28		
12	邱孟紅	邱孟紅	29		
13	阮鳳凱	阮鳳凱	30		
14	凌維聖	凌維聖	31		
15	葉溥法		32		
16	洪文羣		33		
17	張允樂	張允樂	34		

## 11/10 桌球課程簽到表

序號	姓名	簽到	序號	姓名	簽到
1	陳冠羽		18	范姜彥麟	范姜彥麟
2	陳冠翎		19	蔡明罡	蔡明罡
3	郭素麗		20	呂秀卿	呂秀卿
4	江峻賢		21	鍾長屏	鍾長屏
5	劉國榮		22	賴麗蓉	
6	李冰嵐		23	洪材樺	
7	李文能	李文能	24	吳美儀	
8	李姿穎	李姿穎	25	蘇昱瑋	
9	吳美恩		26		
10	单右佳		27		
11	李禹蓁	李禹蓁	28		
12	林欣儀	林欣儀	29		
13	洪子晴	洪子晴	30		
14	洪子恒	洪子恒	31		
15	謝宇皓	謝宇皓	32		
16	謝博丞	謝博丞	33		
17	范姜永旭	范姜永旭	34		

## 11/10 圍棋課程簽到表

序號	姓名	簽到	序號	姓名	簽到
1	陳子正		18		
2	陳姿穎		19		
3	張熙恩		20		
4	賴麗蓉	賴麗蓉	21		
5	林碩捷	林碩捷	22		
6	林熙承	林熙承	23		
7	孫仲恩	孫仲恩	24		
8	洪材樺		25		
9	吳美儀		26		
10	黃玉花	黃玉花	27		
11	張中興		28		
12	邱孟紅		29		
13	阮國凱	阮國凱	30		
14	凌維聖	凌維聖	31		
15	葉博宏		32		
16	洪文韋		33		
17	張允樂	張允樂	34	張允樂	

## 11/17 桌球課程簽到表

序號	姓名	簽到	序號	姓名	簽到
1	陳冠羽	陳冠羽	18	范姜彥麟	范姜彥麟
2	陳冠翎	陳冠翎	19	蔡明崑	蔡明崑
3	郭素麗		20	呂秀卿	呂秀卿
4	江峻賢		21	鍾長屏	鍾長屏
5	劉國榮		22	賴麗蓉	
6	李冰嵐		23	洪材樺	
7	李文能	李文能	24	吳美儀	
8	李姿穎	李姿穎	25	蘇昱璋	
9	吳美恩		26		
10	單右佳		27		
11	李禹葵		28		
12	林欣儀		29		
13	洪子晴	洪子晴	30		
14	洪子恒	洪子恒	31		
15	謝宇皓	謝宇皓	32		
16	謝博丞	謝博丞	33		
17	范姜永旭	范姜永旭	34		

## 11/17 圍棋課程簽到表

序號	姓名	簽到	序號	姓名	簽到
1	陳子正		18		
2	陳姿穎	陳姿穎	19		
3	張熙恩	張熙恩	20		
4	賴麗蓉	賴麗蓉	21		
5	林碩捷	林碩捷	22		
6	林熙承	林熙承	23		
7	孫仲恩	孫仲恩	24		
8	洪材樺		25		
9	吳美儀		26		
10	黃玉花		27		
11	張中興		28		
12	邱孟紅		29		
13	阮鳳凱	阮鳳凱	30		
14	凌維聖	凌維聖	31		
15	葉溥滋		32		
16	洪文韋		33		
17	張允樂		34		