

國立馬公高中 115 學年度學生自治幹部訓練宣導事項-體育股長-115.09.01

- 一、擬訂於 11 月 02 日下午 2 時 30 分至 4 時 30 分辦理校運會 5,000 公尺會前賽。
- 二、擬訂於 11 月 03-04 日下午 1 時 30 分至 4 時 30 分辦理校運會三鐵會前賽。
- 三、擬訂於 11 月 05-06 日辦理校運會。
- 四、擬訂於 11 月 10-19 日下午 4 時 30 分至 6 時 30 分辦理高三班際排球賽。
- 五、擬訂於 12 月 07-14 日下午 4 時 30 分至 6 時 30 分辦理高二班際羽球賽。
- 六、體育課請依規定穿著學校體育服裝，不可遲到早退。
- 七、依體育科教學研究會決議，非體育課班級，不可佔用或要求共用體育課班級場地。
- 八、體育課使用器材時，由各班體育股長負責於上課前至器材室，填寫運動器材借(還)登記表，下課後並負責立即歸還。
- 九、使用器材不得故意損壞或遺失，否則應照價賠償。
- 十、危險器材(標槍、鐵餅、鉛球)須有體育教師在場指導，始得借用，以免發生危險。
- 十一、體育成績之考查包括：(1)運動技能 60%、(2)運動精神及學習態度 30%、(3)體育常識 10%。
- 十二、招募 115 學年度體育志工。
- 十三、水域安全宣導「救溺五步、防溺十招」

(一)救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保

1. 叫：大聲呼救。
2. 叫：呼叫 119、118、110、112。
3. 伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。
4. 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。
5. 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)

(二)防溺十招：

1. 戲水地點需合法，要有救生設備和人員。
2. 避免做出危險行為，不要跳水。
3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇。
7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。



115-1-高一體育股長



115-1-高二體育股長



115-1-高三體育股長



115-體育志工

國立馬公高級中學 115 學年度第 1 學期體育課程分配表-115.08.31-1

教師 課程 日期 週次		林澤鴻	蔡昀廷	胡祥仁	陳雅玲	高振哲	洪敏軒	張慧珍	謝秉傑	洪重毅	備 註
1	0831-0906	桌球		羽球		排球		籃球		授課地點： 羽球：崇正堂 桌球：桌球室 籃球：崇正堂前戶外 籃球場 排球：地下室綜合球 場 壘球：操場	
2	0907-0913	〃		〃		〃		〃			
3	0914-0920	〃		〃		〃		〃			
4	0921-0927	〃		〃		〃		〃			
5	0928-1004	〃		〃		〃		〃			
6	1005-1011	羽球		排球		籃球		桌球			
7	1012-1018	〃		〃		〃		〃			
8	1019-1025	〃		〃		〃		〃			
9	1026-1101	〃		〃		〃		〃			
10	1102-1108	〃		〃		〃		〃			
11	1109-1115	排球		籃球		桌球		羽球			
12	1116-1122	〃		〃		〃		〃			
13	1123-1129	〃		〃		〃		〃			
14	1130-1206	〃		〃		〃		〃			
15	1207-1213	〃		〃		〃		〃			
16	1214-1220	籃球		桌球		羽球		排球			
17	1221-1227	〃		〃		〃		〃			
18	1228-0103	〃		〃		〃		〃			
19	0104-0110	〃		〃		〃		〃			
20	0111-0117	〃		〃		〃		〃			
注意事項	1. 請依表定上課地點上課，逢雨天或氣候影響，由任課教師自行調整課程。 2. 體育課期間，不可借場地給其他非體育課班級使用。 3. 體育常識、健康體適能、運動規則…等課程，請於授課中講解。 4. 體育常識測驗於學期結束前統一辦理。										

