

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：林宜蓁

會議名稱	108 年教師增能研習實施計畫— 樂活飛鏢運動	主辦單位	新化高中
日期	2019.10.23	承辦單位 研習地點	新化高中

一、近年來空汙嚴重，上體育課常常因此而苦惱無法上戶外課程。本校室內的運動場館相對於別的學校應算是充足，但若能有機會能接觸並引進更多項目的室內課程，其實也是件好事，學生也能多嘗試不同的休閒運動。這次剛好新化高中有飛鏢的研習課程，讓我能有機會能接觸這項休閒運動。



圖一 室內授課情形&規則講解



圖二 器材介紹

二、活動過程

※新化高中引進飛鏢運動的起源

由主任王宏維引進，主任希望能極力推廣這個在校園還沒非常普及的運動。

※常見的標靶類型及其競賽規則

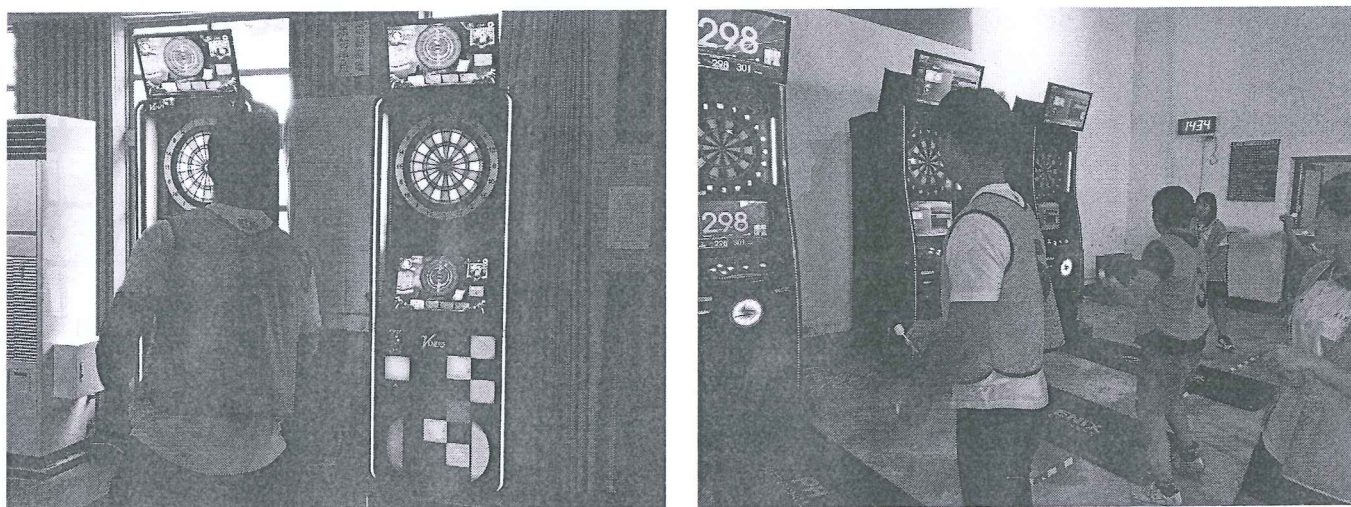
1.機台都由國外進口，不買賣，只有租借給營業的單位，若是學校單位有興趣推廣，可買迪卡農的標

靶就好，有分一般的與電子的。鏢的部分，從三支一組 299 到一之 2000 以上的都有，但入門款建議就買一般的就好。

2.有個人賽也有團體賽，個人賽常見的是 301 賽制，一輪有三支鏢，共有十局，分數從 301 開始倒扣，誰在十局內能先將分數歸零誰就獲勝。團體賽制有 701、901，玩法與個人賽大同小異，但參與的人數能較多人，也有不同的樂趣。

※實際活動

1.301 個人賽體驗 2.901 團體賽體驗



圖三 飛鏢體驗

三、心得

1. 第一次參加飛鏢的研習課程，感覺很新鮮，也學習到新的運動項目，也有想要把飛鏢運動帶入校園的想法。
2. 飛鏢運動可以訓練專注力，對於現在學生較無法長時間專注於一件事物上，其實也是一項特別的訓練方式。
3. 參觀了新化高中的活動中心，有一種有錢真好的感覺，它們除了飛鏢機，也購入了投籃機、手足球機台，在同一個空間中，學生運動的選擇也就變得多元了。
4. 其實看到不同的運動有想帶入校園的想法，尤其是此項運動剛在推動初期，若真的有學生有興趣其實能有很大的機會能夠參加校外比賽並有機會得名。但以推廣角度來說，很怕購入了這些器材，但學生只是三分鐘熱度。
5. 就如主辦的主任所言，這些器材雖然是讓人羨慕的室內設備，但對於一般學生來說，相較之下還是會比較喜歡戶外的活動，所以值不值得購入還有待與其他體育老師商討之後再決定。

教務主任：

教務主任 劉錕源

校長：

光華高中 張淑霞