

# 臺南市光華女子高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：陳麗珠

會議名稱	102 年度以縣(市)為夥伴學習群教師專業成長研習-雲嘉南縣(市)高中體育教師研習	主辦單位	教育部
日期	102 年 04 月 24 日 (星期三)	承辦單位研習地點	臺南女子高級中學

一、課程名稱：休閒與競技-法式滾球入門

二、講 師：許家銘 老師 (台南女中 多元選修教師)

三、時 間：102 年 4 月 24 日下午 1:00~5:00

四、地 點：台南女中

五、課程內容大綱：

13:25-14:55 場地器材規則基本動作介紹 分組練習

15:00-16:30 定位擲準 射擊擲準 綜合練習

16:30-17:00 比賽 頒獎

六、研習心得：

傳統的體育課程項目，需要隨時代潮流的改變而創新。

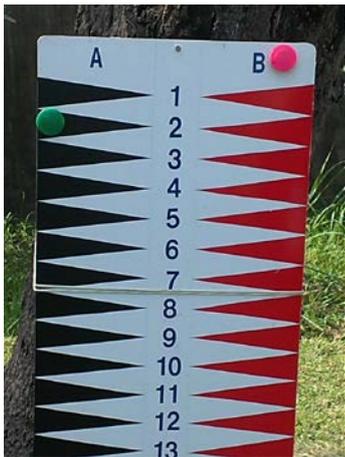
臺南女中辦理的「法式滾球」在研習前時有耳聞，學校同事也曾在體育選項中開設這門課，真正參加研習後才比較了解其操作方式。

號稱法國國寶級的運動-法式滾球(PETANQUE)是一項紳士風的運動，運動量可大可小，年齡層從幼至老均可駕馭，但因器材比較昂貴，在學校推動應該從社團著手。

臺南市「法式滾球」的愛好者成立了「台南法式滾球聯盟」，除了社區推展也希望擴展至學校，他們分別在社區建製球場、辦理比賽、到各校指導社團，更參加全國比賽甚至出國參加世界性的比賽。

與會研習老師們在教練團隊簡單的解說及基本練習後，男女分為二組進行模擬賽，大家從不熟悉動作及規則中，藉由比賽了解滾球的趣味也漸漸抓到出手的要領，幾局後廝殺氣氛漸起，大家沉浸在賽球的樂趣中。

七、法式滾球 (PETANQUE) 活動照片：



1020424 於台南女中