

台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：史春萍

會議名稱	105 年度南區以縣(市)為夥伴學習群 高中體育教師專業成長研習「草地曲棍球」	主辦單位	國立竹山高級中學 (普通高級中學課程 體育學科中心)
日期	105 年 09 月 30 日(五)08:30-15:00	地點	高雄市立路竹高級中學

一、研習目的：

- 1.為推動高中新課程之實施，強化教師專業成長，並建構區域校際策略聯盟與教師夥伴學習同儕支持系統，提升教師專業成長成效。
- 2.以教師專業發展為主軸，鼓勵教師自我省思及同儕專業互動成長，以精進教學和班級經營的有效提升。
- 3.協助教師增能課程實務研習，透過全國教師進修網有效管理並統整個人及學校教師研習事宜。

二、研習內容：草地曲棍球

時 間	配置	研 習 內 容	主持人/講師	地點/方式
08：30 08：50	20 分	報到	體育學科中心	階梯教室
08：50 09：00	10 分	竹山高中校長致詞	陳漢銘校長	階梯教室
09：00 10：30	90 分	草地曲棍球 規則介紹	桃園市祥安國小 鍾騰葦教練	階梯教室
10：30 10：40	10 分	休息	體育學科中心	階梯教室
10：40 12：10	90 分	草地曲棍球 基本演練	桃園市祥安國小 鍾騰葦教練	曲棍球練習場
12：10 13：00	50 分	午餐休息	學科中心專任助理	階梯教室
13:00 14:30	90 分	草地曲棍球 實際操作與比賽	桃園市祥安國小 鍾騰葦教練	曲棍球練習場
14:30 15:00	20 分	綜合座談與研討	陳漢銘校長	階梯教室
15:00		賦歸		

三、研習重點及感想

要報名這次的研習，我考慮了好久，因為草地曲棍球是從來沒有接觸過的球類項目，對草地曲棍球完全是陌生的。但組長說加上了草地或許是加了一些趣味性，想讓學生更有興趣參與這項運動，又或者會贈送一套球具裝備喔。

但實際到了研習會場，才知道草地曲棍球的草地，並不是一般學校操場內的草地，而是需要非常專業的人工草皮，而這次主辦單位--竹山高中，剛好完成一座具有國際級水準的球場，也將在下個月舉辦全國性杯盃賽。

上午 3 個小時的課程全是規則介紹，講師對於授課內容準備相當充足，課程內容講解也非常豐富而且仔細，從曲棍球的種類介紹、規則介紹，包括賽制、比賽、場地、判罰以及 23 公尺決勝球等專業知識分享非常地詳細，而下午的基本動作演練，因為大雨場地受限的關係，只能留在室內階梯教室操作。從認識球棍--持棍方式、轉棍方式，難度就很高，不是我們短時間操作就可以操控自如，所以在大家手忙腳亂下結束了練習，接著就由路竹高中曲棍球隊選手與講師示範各種基本動的盤球(左右、三角、劃圓)、運球(直線、8 字、S 型)、推敲擊球等。

因為球具裝備不便宜，光是一支木製球棍就要 2~3 千元，守門員專用護具更高達 1~2 萬元，除非是重點發展學校有補助款資助，否則一般學校應該不太想推廣這項運動吧。

科主任

體育組長 陳麗珠

教務主任

教務主任 張樹仁

校長

光華高中校長 張淑霞