

臺北市萬芳高級中學
國中健體領域暨高中體育教學研究會簽到表

主題：羽球教學及田徑裁判知能研習

日期：106年10月19日(星期四) 上午9:10開始

地點：活動中心四樓、體育組辦公室

主席：黃俞勛組長

紀錄：陳蓓萱師

國中部

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	許心慧	請假	5	詹直澄	詹直澄
2	鄧子良	鄧子良	6	黃俞勛	黃俞勛
3	張擎如	張擎如	7	陳蓓萱	陳蓓萱
4	湯品宸	湯品宸			

高中部

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	洪榮美	洪榮美	4	陳文宗	陳文宗
2	宋玉清	宋玉清	5	楊家鑫	楊家鑫
3	虞小美	虞小美	6	楊智中	公假

專任運動教練

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	呂育如		3	張芝樺	
2	史正德		4	金慧枚	

臺北市萬芳高中 106 學年度校慶運動會田徑裁判人員名單

組別	職務	姓名	工作要領
大會裁判	賽務管理	林吟馨、林孟緯	管理會場秩序及廣播 負責各項競賽之裁判工作
	發令	鄧子良、楊智中	
	跳步	黃俞勛、詹直澄	
	終點成績紀錄兼名次判定	宋玉清	
		虞小美	
		張芝樺	
	檢錄	湯品宸、陳蓓萱	
		史正德	
	計時裁判	楊家鑫、呂育如	
	檢查員	陳文宗(單數棒接力區)	
金慧枚(搶跑彎道)			
張擎如(雙數棒接力區)			
洪榮美(射箭鐵棚彎道)			
醫護組	江麗慧、陳惠宜、黃瑋琪	負責緊急醫護之處理及緊聯絡醫護單位	

臺北市萬芳高中 106 學年度校慶運動會田徑服務同學名單

組別	職務	人數	姓名					
發令組	持遮煙板	2	11112 王克辰、11115 高銘鴻					
跳步組	平沙及皮尺測量	4	11102 王傢儷、11114 馬翊翔、11119 陳品旭、11127 李冠翰					
終點組	終點成績名次判定	2	11120 陳慎立、11122 詹博文					
	拉終點線組	2	11118 陳冠翰、11124 蔡晨皓					
檢錄組	送檢錄單至終點裁判	3	11101 王恩妮、11105 李苡瑄、11134 王品淳					
	檢錄(收發號碼衣)	12	第一道	第二道	第三道	第四道	第五道	第六道
			發號碼衣 陳玉婷	11106 周聖峰	11113 楊凱霖	11131 黃靖軒	11121 林宗元	11128 張肇宸
	收號碼衣 陳伊筠	11107 張群翊	11116 戴士凱	11133 廖品綸	11123 柯維宏	11129 劉哲浩	11132	
計時組	計時員	8	11103 白芯慈、11104 吳芷芸、11108 陳煒燁、11109 陳靖涵 11110 曾憶璇、11111 韓 薇、11135 白 蓉、11137 黃沛瑤					
機動組	隨時支援各組	N	11125 管振翔、11126 謝承佑、11130 張瑞進、11136 辛虹儀					

◎ 比賽日期：高中部單項 10/25(三)、10/27(五)；國中部單項 10/26(四)、10/30(一)

班際大隊接力比賽 11/10 (五)

◎ 比賽時間：單項時間如秩序冊所列，大隊接力國中部 13:10；高中部 15:10。

◎ 工作人員：高中部體育班 S111 全班。

◎ 感謝各位老師及同學的協助，預祝工作順利、圓滿成功！

(高中部)徑賽賽程時間表

10月25日(星期三)

1. 高中女子組跳遠決賽(共46人取前8名進決賽,決賽取前6名)----- 12:30-13:50
2. 高中女子組100M決賽(共49人分9組,採計時決賽取前6名)----- 14:00-15:00
3. 高中男子組100M決賽(共55人分10組,採計時決賽取前6名)-----14:00-15:00
4. 高中女子組800M決賽(共37人分2組,採計時決賽取前6名)----- 15:00-16:30
5. 高中男子組1500M決賽(共45人分3組,採計時決賽取前6名)----- 15:00-16:30
6. 高中女子組4x100M接力決賽(共30隊分5組,採計時決賽取前6名)-- 16:30-18:00
7. 高中男子組4x100M接力決賽(共33隊分6組,採計時決賽取前6名)-- 16:30-18:00

10月27日(星期五)

1. 高中男子組跳遠決賽(共58人取前8名進決賽,決賽取前6名)-----12:30-13:50
2. 高中女子組400M決賽(共41人分7組,採計時決賽取前6名)-----14:00-15:00
3. 高中男子組400M決賽(共46人分8組,採計時決賽取前6名)-----14:00-15:00
4. 高中女子組200M決賽(共47人分8組,採計時決賽取前6名)-----15:00-16:30
5. 高中男子組200M決賽(共49人分9組,採計時決賽取前6名)-----15:00-16:30
6. 高中女子組4x400M接力決賽(共20隊分4組,採計時決賽取前6名)--16:30-18:00
7. 高中男子組4x400M接力決賽(共27隊分5組,採計時決賽取前6名)--16:30-18:00

11月10日(星期五)

1. 高中女子組1800M大隊接力賽(共4隊分1組,採計時決賽取前3名)--14:50~15:20
2. 高中男子組1800M大隊接力賽(共9隊分2組,採計時決賽取前3名)--15:20~15:50
3. 高中混合組1800M大隊接力賽(共28隊分5組,採計時決賽取前6名)--16:00~17:00

* 比賽前請同學們知會任課教師,該節課需比賽。

* 因為賽程是採連續不中斷,請單項比賽的同學們於上課前到達操場檢錄,大隊接力則依表訂賽前20分鐘到達操場進行檢錄,若該項賽程進行則不再給予檢錄比賽。

* 實際參賽同學給予公假,如無法參賽者請於比賽當日中午12時前,填寫不出賽申請單(找體育組組長領取),經導師簽名後繳回;無故不到者,體育組提假日生活輔導1次。

* 如遇下雨請注意學務處體育組廣播,賽程另行通知。

(國中部)徑賽賽程時間表

10月26日(星期四)

1. 國七女子組 **跳遠**決賽(共13人,取8名進決賽,決賽取前6名)-----12:30-13:50
2. 國八女子組 **跳遠**決賽(共14人,取8名進決賽,決賽取前6名)-----12:30-13:50
3. 國九女子組 **跳遠**決賽(共15人,取8名進決賽,決賽取前6名)-----12:30-13:50
4. 國七女子組 **100M**決賽(共14人分3組,採計時決賽取前6名)-----14:00-15:00
5. 國七男子組 **100M**決賽(共14人分3組,採計時決賽取前6名)-----14:00-15:00
6. 國八女子組 **100M**決賽(共18人分3組,採計時決賽取前6名)-----14:00-15:00
7. 國八男子組 **100M**決賽(共19人分4組,採計時決賽取前6名)-----14:00-15:00
8. 國九女子組 **100M**決賽(共16人分3組,採計時決賽取前6名)-----14:00-15:00
9. 國九男子組 **100M**決賽(共20人分3組,採計時決賽取前6名)-----14:00-15:00
10. 國七女子組 **400M**決賽(共10人分2組,採計時決賽取前6名)-----15:00-16:30
11. 國七男子組 **400M**決賽(共15人分3組,採計時決賽取前6名)-----15:00-16:30
12. 國八女子組 **400M**決賽(共12人分2組,採計時決賽取前6名)-----15:00-16:30
13. 國八男子組 **400M**決賽(共17人分3組,採計時決賽取前6名)-----15:00-16:30
14. 國九女子組 **400M**決賽(共12人分2組,採計時決賽取前6名)-----15:00-16:30
15. 國九男子組 **400M**決賽(共17人分3組,採計時決賽取前6名)-----15:00-16:30
16. 國七女子組 **4×100M**決賽(共9隊分2組,採計時決賽取前6名)-----16:30-18:00
17. 國七男子組 **4×100M**決賽(共9隊分2組,採計時決賽取前6名)-----16:30-18:00
18. 國八女子組 **4×100M**決賽(共11隊分2組,採計時決賽取前6名)-----16:30-18:00
19. 國八男子組 **4×100M**決賽(共11隊分2組,採計時決賽取前6名)-----16:30-18:00
20. 國九女子組 **4×100M**決賽(共9隊分2組,採計時決賽取前6名)-----16:30-18:00
21. 國九男子組 **4×100M**決賽(共10隊分2組,採計時決賽取前6名)-----16:30-18:00

臺北市立萬芳高級中學 106 學年度第 1 學期健康與體育領域
研習活動照片

活動：羽球教學知能研習

日期：106.10.19

地點：活動中心四樓



圖說：鄧老師與研習海報合影



圖說：介紹羽球柱及架網技巧



圖說：羽球持拍動作介紹



圖說：後場高遠球、短球及殺球教學示範



圖說：羽球米字步伐教學示範



圖說：羽球對打練習

羽毛球教學

一、握拍法 ~ 正拍、反拍

二、持球 ~ 正拍、反拍

三、發球 ~ 正拍、反拍

四、接發球

五、各種來球處理

1. 後場 ~ 高遠球、扣殺球、切球

2. 中場 ~ 抽球、挑球、推球、放小球

3. 網前球 ~ 撲球、刷球、放小球、挑球、髮夾球

六、步法、米字、前、中 ~ 2步 後 3步

七、單打、斜來直去、直來斜去

八、雙打、攻擊隊型 ~ 一前一後、防守隊型 ~ 平行

九、撿球 ~ 地上、空中

臺北市立萬芳高級中學 106 學年度第 1 學期健康與體育領域
研習活動照片

活動：田徑裁判知能研習

日期：106.10.19

地點：活動中心四樓



圖說：體育組發放裁判工作職掌表



圖說：體育組說明各工作職掌



圖說：裁判工作注意事項提醒



圖說：鄧子良師說明裁判注意事項



圖說：體育教師經驗交流



圖說：張擎如師經驗分享