

四、計畫編號：103-4

一、計畫名稱	103-4 活力羅工，品格陶冶活力計畫			
二、計畫目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 優化體育課程與教學品質，提升運動習慣，讓運動融入生活中；定期辦理體適能檢測，達到改善體質，提升健康體能之目的。 2. 發展學校特色運動項目，精實運動團隊質量與績效。 3. 提供音樂、展演的機會，鼓勵全校師生參與各項藝文展演。 4. 加強學生對現代交通工具性能之認識及交通規則法令之瞭解，養成遵守交通秩序的良好習慣，確保交通安全。 			
三、工作內涵	工作項目	辦理處室	實施對象	辦理時程
	103-4-1 活絡校園體育活動	學務處	全校學生	103~105 學年度
	103-4-2 增廣運動社團	學務處	全校學生	103~105 學年度
	103-4-3 亭樂散飄香、芬芳滿 盈盈	學務處	全校學生	103~105 學年度
	103-4-4 上路守規則、安全跟 著走	學務處	全校學生	103~105 學年度
四、經費需求	期程	資本門(仟元)	經常門(仟元)	合計(仟元)
	103 學年度	420	360	780
	104 學年度	500	500	1000
	105 學年度	500	500	1000
	總 計	1420	1360	2780
五、預期效益	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整合精緻多元的體育課程，建構營造友善之體育教學環境，以提升學生身體之活動量與養成終身運動的良好習慣。 2. 發展「人人喜愛運動」習慣，廣開運動社團，提供學生支持性的環境，增加學生參與運動社團比率，發展每人一項運動技能，並積極推展學校與地方傳統特色運動。 3. 陶冶孩子的心靈，豐富孩子的生活，進而引導孩子未來正向之發展，以提升學生藝文性之修養。 4. 落實推行交通改善計畫並訓練學生由自身做起，進而影響家長和社會大眾遵守交通規則。 			

	指標項目		103 學年度		104 學年度		105 學年度			
			目標	績效	目標	績效	目標	績效		
五、預期效益	部定指標	學生參加縣市級競賽獲獎人數比率(%)	50		55		60			
		參與社區在地文藝活動次數(次)	8		9		10			
		參與社區在地文藝活動師生人數(人次)	250		300		350			
		學校辦理藝文活動次數(次)	4		5		6			
	校訂指標	體適能達銅質以上(人次)	300		300		300			
		全國高中軟式棒球聯賽成績	四強		四強		四強			
		全國高中組橄欖球賽成績	八強		八強		八強			
		全國北區乙組高中籃球聯賽成績	八強		八強		八強			
		代表隊考取國立大專院校人數(人)	3		3		3			
		辦理學生班際競賽項次(項次)	6		6		6			
		樂團比賽場次(場次)	3		3		3			
		通過街頭藝人人數(人)	3		3		3			
		交通安全法規法律宣導及事故預防與因應對策場次(場次)	2		2		2			
		輔導學生考照實務(駕照成年禮)人次(人次)	100		100		100			
		自行車安全實務騎乘體驗人次(人次)	300		300		300			
		註：1.本計畫大綱得視計畫內容需要增列項目。								
		2.預期效益指標項目之撰寫，請參考高職優質化輔助方案「柒、實施方式」之「四、績效考核」中有關部定指標與校訂指標之說明，以及附錄「高職優質化辦理項目與對應指標建議表」。								

103-4 活力羅工，品格陶冶活力計畫

103 學年度子計畫社群成員一覽表 (103 年 8 月至 104 年 7 月)

		姓名	職稱	工作項目
1	主持人	陳建尹	學務主任	總理 103-4 子計畫各項工作及籌辦
2	成員	楊瑞耀	體育運動組長	1.訂定校內體育活動計畫。 2.辦理運動團隊訓練競賽業務。
3	成員	黃珮芬	訓育組長	1.訂定校內社團活動計畫。 2.辦理社團訓練競賽業務。
4	成員	王惠玉	主任教官	1.訂定交通安全活動計畫。 2.辦理交通安全訓練業務。
5	成員	陳國堂	專任教師	協助辦理運動團隊訓練競賽業務
6	成員	劉文仁	專任教練	協助辦理運動團隊訓練競賽業務
7	成員	呂萌松	軍訓教官	協助辦理管樂團隊訓練競賽業務
8	成員	張智維	社團指導老師	指導表演性社團(合奏專長)
9	成員	連嘉駿	社團指導老師	指導表演性社團(街舞專長)
10	成員	黃玟鉸	社團指導老師	指導表演性社團(打擊專長)

填表說明：1.學校校長、處室(科)主任、組長、導師及專任教師等成員，均可以擔任子計畫主持人。

2.每項子計畫之成員以不超過 10 人為原則。

3.各子計畫之規劃內涵以擴大層面全校參與（教職員工生）為目標。

103-4 活力羅工，品格陶冶活力計畫

103 學年度子計畫進度預定表 (103 年 8 月至 104 年 7 月)

請劃“○”圈選執行月份

工作項目		103 年					104 年						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
103-4-1	活絡校園體育活動		○	○	○	○	○		○	○	○	○	
103-4-2	增廣運動社團	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
103-4-3	亭樂散飄香、芬芳滿盈盈	○			○	○	○			○	○	○	○
103-4-4	上路守規則、安全跟著走		○	○	○	○	○		○	○	○	○	

填表說明：1.子計畫工作項目臚列以擇要簡明為原則。

2.各子計畫應珍視資源並依預定進度定期召開會議管控進度。

103-4 活力羅工，品格陶冶活力計畫 103 會計年度概算表(103 年 8 月至 12 月)

單位：仟元

名稱	單位	數量	單價	總價	說明(請說明內容用途)	
(一)經常門						
業務費	鐘點費(外聘)	節	40	0.8	32	團隊及社團師資協同指導鐘點費
	鐘點費(外聘)	節	70	0.4	28	競賽或展演活動教師指導鐘點費
	補充保費	式	1	1.2	1.2	鐘點費×2%
	租車費	趟	3	9	27	學生競賽或展演活動
	印刷費	式	1	6.8	6.8	文宣印刷、裝訂
	維護費	式	1	35	35	器材維修、保養耗材
	材料費	人次	150	0.2	30	校內成果發表、社區服務展演材料、教具
	小計				160	
雜支	雜費	式	1	20	20	用品雜項支出等
	小計				20	
獎補助費	獎勵金	人次	100	0.1	10	各項活動及競賽獎勵
	小計				10	
經常門小計				190		
(二)資本門						
設備費	全罩式有氧飛輪健身車	台	2	30	60	體適能教學課程用
	電子式發令槍(含擴音喇叭)	組	1	15	15	推展運動競賽用
	啞鈴放置架	組	1	35	35	體適能課程用
	奧林匹克包膠槓片(含槓桿及槓片水平放置架)	組	1	60	60	體育教學課程及運動團隊訓練用

	多功能調節椅	台	1	20	20	體育教學課程及運動團隊訓練用
	灌籃式籃框	組	1	10	10	體育教學課程
資本門小計					200	
103 會計年度總計					390	

承辦人:陳主任建尹

學務主任 陳建尹

承辦主任:陳主任建尹

學務主任 陳建尹

主計室主任:游主任淑玲

主計室主任 游淑玲

校長:張校長以方

校長張以方

103-4 活力羅工，品格陶冶活力計畫 104 會計年度概算表(104 年 1 月至 7 月)

單位：仟元

名稱	單位	數量	單價	總價	說明(請說明內容用途)	
(一)經常門						
業務費	鐘點費(外聘)	節	40	0.8	32	團隊及社團師資協同指導鐘點費
	鐘點費(外聘)	節	70	0.4	28	競賽或展演活動教師指導鐘點費
	補充保費	式	1	1.2	1.2	鐘點費×2%
	租車費	趟	3	9	27	學生競賽或展演活動
	印刷費	式	1	6.8	6.8	文宣印刷、裝訂
	維護費	式	1	30	30	器材維修、保養耗材
	材料費	人次	100	0.2	20	校內成果發表、社區服務展演材料、教具
	小計				145	
雜支	雜費	式	1	15	15	用品雜項支出等
	小計				15	
獎補助費	獎勵金	人次	100	0.1	10	各項活動及競賽獎勵
	小計				10	
經常門小計				170		
(二)資本門						
設備費	樂器	式	1	175	175	音樂社團用樂器
	電動倒立機	台	1	20	20	運動團隊訓練復健
	安全跳箱(附保護墊)	組	1	25	25	體育教學課程及體適能課程用
資本門小計				220		
104 會計年度總計				390		

承辦人:陳主任建尹

承辦主任:陳主任建尹

主計室主任:游主任淑玲

校長:張校長以方

學務主任陳建尹

學務主任陳建尹

主計室主任游淑玲

校長張以方

● 103-4 活力羅工，品格陶冶活力計畫

103 年 4 月 16 日優質化推動小組訂定通過

一、 依據：「高職優質化輔助方案」辦理。

二、 計畫目標：

1. 優化體育課程與教學品質，提升運動習慣，讓運動融入生活中；定期辦理體適能檢測，達到改善體質，提升健康體能之目的。
2. 發展學校特色運動項目，精實運動團隊質量與績效。
3. 提供音樂、展演的機會，鼓勵全校師生參與各項藝文展演。
4. 加強學生對現代交通工具性能之認識及交通規則法令之瞭解，養成遵守交通秩序的良好習慣，確保交通安全。

三、 子計畫執行架構：

計畫內容		主持人	辦理處室	協辦處室	實施對象	管考
103-4-1	活絡校園體育活動	學務主任	學務處	藝能科	全校學生	學務主任
103-4-2	增廣運動社團		學務處	電機科、機械科、 汽車科	全校學生	學務主任
103-4-3	亭樂散飄香、芬芳滿盈盈		學務處	訓育組	全校學生	學務主任
103-4-4	上路守規則、安全跟著走		學務處	教官室	全校學生	學務主任

四、 辦理期程：103 學年~105 學年

五、 計畫內涵與具體作法：

項次	內 容	具 體 作 法
103-4-1	活絡校園體育活動	◎本校提昇體適能實施計畫。(附件 18) 1-1. 舉辦經常性體育活動，各年級每學期都有一項以上班際體育競賽。 1-2. 落實全校體適能檢測。 1-3. 推展普及化運動，培養學生運動興趣與技能。

項次	內 容	具 體 作 法
103-4-2	增廣運動社團	◎推展校內運動競賽實施計畫。(附件 19) 2-1. 輔導推廣運動型社團之成立。 2-2. 協助運動代表隊組訓，促進校際間體育交流。 2-3. 培植績優選手，激發競技實力。 2-4. 建置完善的運動傷害防護設備與急救程序。
103-4-3	亭樂散飄香、芬芳滿盈盈	◎表演樂團團練計畫。(附件 20) 3-1. 每組各聘 1 位教師進行授課，教學進度及內容由各外聘教師與學校共同討論並考量學生程度後施行。 3-2. 以比賽團練、畢業音樂會、成果發表會會、校外表演為主，團隊講解、檢討比賽缺失。藉由對外比賽培養樂隊向心力與士氣。 3-3. 藉由樂團平日正常之團練，將此藝文風氣推展至本鎮(縣)，以提升學生藝文性之修養。
103-4-4	上路守規則、安全跟著走	◎本校交通安全教育實施計畫。(附件 21) 4-1. 增進師生對本縣交通政策之認識，並使家長配合與支持，進而改善交通秩序。 4-2. 落實推行交通改善計畫並訓練學生由自身做起，進而影響家長和社會大眾遵守交通規則。 4-3. 加強學生對現代交通工具性能之認識及交通規則法令之瞭解，養成遵守交通秩序的良好習慣，確保交通安全。 4-4. 藉由駕照成年禮讓同學在日常生活中學習，周邊車道安全探勘與體驗。

六、 其他配合計畫：

1. 國立羅東高級工業職業學校提昇體適能實施計畫。
2. 國立羅東高級工業職業學校推展校內運動競賽實施計畫。
3. 國立羅東高級工業職業學校表演樂團團練計畫。
4. 國立羅東高級工業職業學校交通安全教育實施計畫。

七、計畫時程與進度管控(103 學年度)：

請劃“◎”圈選執行月份

工作項目		執行月份		103 年					104 年						
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
103-4-1	活絡校園體育活動		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎			
103-4-2	增廣運動社團	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		
103-4-3	亭樂散飄香、芬芳滿盈盈	◎			◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎		
103-4-4	上路守規則、安全跟著走		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎			

八、績效指標：

1. 部訂指標：

◎量化指標：

指標項目	103 學年度		104 學年度		105 學年度	
	目標	績效	目標	績效	目標	績效
學生參加縣市級競賽獲獎人數比率(%)	50		55		60	
參與社區在地文藝活動次數(次)	8		9		10	
參與社區在地文藝活動師生人數(人次)	250		300		350	
學校辦理藝文活動次數(次)	4		5		6	

2. 校訂指標：

◎量化指標：

指標項目	103 學年度		104 學年度		105 學年度	
	目標	績效	目標	績效	目標	績效
體適能達銅質以上(人次)	300		300		300	
全國高中軟式棒球聯賽成績	四強		四強		四強	
全國高中組橄欖球賽成績	八強		八強		八強	
全國北區乙組高中籃球聯賽成績	八強		八強		八強	

指標項目	103 學年度		104 學年度		105 學年度	
	目標	績效	目標	績效	目標	績效
代表隊考取國立大專院校人數(人)	3		3		3	
辦理學生班際競賽項次(項次)	6		6		6	
樂團比賽場次(場次)	3		3		3	
通過街頭藝人人數(人)	3		3		3	
交通安全法規法律宣導及事故預防與因應對策場次(場次)	2		2		2	
輔導學生考照實務(駕照成年禮)人次(人次)	100		100		100	
自行車安全實務騎乘體驗人次(人次)	300		300		300	

◎質化指標：學生多元學習情形：熱愛學習，掌握學習趨向，學力專業提升。

九、獎勵與考核

1. 獎勵：

- (1) 參與推動教師及行政人員，依實際績效簽請校長從優敘獎，以資鼓勵。
- (2) 透過本計畫優異學生，依學校相關規定，予以公開獎勵，以資鼓勵。

2. 考核：

- (1) 由子計畫主辦處室及協辦處室自主評估目標達成率。
- (2) 配合主管會報召開管考會議，由管考小組定期審閱目標達成進度。
- (3) 管考小組就考核實際情形，將結果提交總執行單位(教務處)。
- (4) 總執行單位於接到管考小組報告，就考核結果進行必要之改善。
- (5) 管考小組負責督導子計畫主辦處室及協辦處室於期限內達成預訂目標。
- (6) 參與推動教師及行政人員，依實際績效簽請校長從優敘獎。

十、經費需求：(千元)

期程	資本門	經常門	合計	備註
103 學年度	420	360	780	
104 學年度	500	500	1000	
105 學年度	500	500	1000	
合計	1420	1360	2780	

十一、預期效益：

1. 整合精緻多元的體育課程，建構營造友善之體育教學環境，以提升學生身體之活動量與養成終身運動的良好習慣。
2. 發展「人人喜愛運動」習慣，廣開運動社團，提供學生支持性的環境，增加學生參與運動社團比率，發展每人一項運動技能，並積極推展學校與地方傳統特色運動。
3. 陶冶孩子的心靈，豐富孩子的生活，進而引導孩子未來正向之發展，以提升學生藝文性之修養。
4. 落實推行交通改善計畫並訓練學生由自身做起，進而影響家長和社會大眾遵守交通規則。

十二、預期達成校務發展目標：本計畫以培養同學主動參與展演的之興趣，期使同學能勇於參與校外競賽，並積極推展學校運動風氣，建立「人人喜愛運動」習慣之養成。藉以提升學生自信及體適能，期能達成「活力四射」的校務願景為目標。

十三、本計畫經本校優質化推動小組通過後，陳請校長核可後實施，修正時亦同。

附件 18

國立羅東高級工業職業學校提昇體適能實施計畫

103 年 4 月 16 日優質化推動小組修訂通過

- 一、依據：教育部訂頒提升學生體適能計畫辦理。
- 二、目的：
 - 1、落實教育政策，促進體育教學正常化，培養學生養成規律運動的好習慣，提高疾病預防的效果。
 - 2、積極推展學校運動風氣，建立「人人喜愛運動」習慣之養成。藉以提升學生體適能。
- 三、對象：
 - 1、本校學生，無特殊疾病者皆應參加。
 - 2、本校教職員工鼓勵參加檢測。
- 四、推動體適能工作小組：
 - 1、召集人：校長。
 - 2、執行主任：學務主任、教務主任。
 - 3、執行幹事：體育組長、衛保組長。
 - 4、指導教師：體育老師。
 - 5、其他成員：各班導師、家長代表及各班活動股長。
- 五、辦理期程：103~105 學年度。
- 六、施測工作之執行：
 - 1、每學期期初召集體適能工作小組人員實施講習。
 - 2、各項體適能力測驗應於開學後三個月內完成。
 - 3、利用體育課程增強各項適能，並由體育老師執行施測。
 - 4、由衛保組護理師安排身高及體重之測量。
 - 5、由體運組彙整全校體適能資料後上傳教育部體適能網站。
- 七、預期成效：
 - 1、建立校園運動文化，促進學生動態生活養成。
 - 2、培養正確體適能學習態度，養成運動習慣，達成身心健全效果。
 - 3、激發運動自我之信心。
- 八、附則：
 - 1、平時之體適能活動紀錄由學生自行記錄。
 - 2、一切活動應遵守運動安全，把握運動原理、實施步驟、場地安全、水分補充等，以減少運動傷害。
- 九、本計畫經本校高職優質化方案推動小組通過後，陳請校長核可後實施，修正時亦同。

*相關附件：略

附件 19

國立羅東高級工業職業學校推展校內運動競賽實施計畫

103 年 4 月 16 日優質化推動小組修訂通過

一、計畫背景：

隨著電子資訊科技的進步，讓人類社會的活動漸趨靜態與封閉，年輕的學子越來越不願意走出戶外，也導致國人們的體適能與健康水準有逐漸降低的趨勢。藉由辦理多元性的體育活動與競賽，讓學生在樂趣中學習競爭，並培養運動的興趣與習慣。從中學習團結合作、重榮譽、健康快樂的好國民。

二、目標：

- 1、藉校內運動競賽之推展，提昇校園運動風氣，培養學生對運動規則之認知，養成終身運動的習慣。
- 2、培養學生運動團隊精神，增進愛班、愛校之觀念。

三、主辦單位：體育運動組。

四、協辦單位：員生消費合作社。

五、辦理期程：103~105 學年度。

六、各項運動競賽流程：

- 1、每學期開學前擬定各項比賽之競賽規程呈核。
- 2、每項運動競賽開始前二週公佈競賽規程並接受報名。
- 3、比賽結束後，公佈成績並頒獎。

七、獎勵：

- 1、各組前三名，頒發班級獎狀及員生社獎助金。
- 2、擔任裁判或服務工作同學給予適當獎勵。

八、預期成效：

- 1、辦理多元性的班際運動競賽，增加學生身體活動量與學習動機。
- 2、校園運動風氣顯著增加。
- 3、活絡校園體育，增進學生活力，優化體育課程與教學品質。
- 4、從競賽中學習尊重他人、互助合作、重榮譽的態度與精神。

九、附則：

- 1、各項比賽之裁判由體育教師及具備專長學生擔任。
- 2、每學年舉辦全校校慶運動大會一次。
- 3、每學期舉辦二至三項運動競賽。

十、本計畫經本校高職優質化方案推動小組通過後，陳請校長核可後實施，修正時亦同。

*相關附件：略

附件 20

國立羅東高級工業職業學校表演樂團團練計畫

103 年 4 月 16 日優質化推動小組修訂通過

一、計畫名稱：羅東高工表演樂團團練計畫

二、計畫緣起：“學習是積極的，學習是快樂的”，養成孩子積極樂觀的面對生活態度，讓孩子的多元潛能在美麗的樂章內盡情揮灑。本校背負著散播音樂種子的使命感，這種責任理念引導著音樂平民化、普及化，才能深深打動每一個愛樂者的心，就讓悠揚動聽的樂曲處處飄揚，期待著全民的灌溉，使樂團的花朵綻放在每一個角落。

三、計畫目標：陶冶孩子的心靈，豐富孩子的生活，進而健全良好的人格。引導孩子未來正向之發展；也協助弱勢家庭的學子們，取得更多的機會。並藉由樂團平日正常之團練，將此藝文風氣推展至本鎮(縣)，以提升全民藝文性之修養。

四、實施對象：本校表演樂團學生(管樂社、街舞社、熱音社)

五、計畫期程：自 103 年 8 月 1 日起至 107 年 7 月 31 日。

六、計畫內容：

(一)、團練時段：週一~週五中午 12：40~13：20 或下午 17：10~19：00

週六~週日上午 09：00~11：30 下午 14：00~17：00

(二)、團練地點：羅東高工(社團教室、校門川堂)

(三)、展演地點：羅東鎮(展演廳、文化工場、中山公園)

(四)、團練內容：涵蓋如何練團、各種音樂風格的節奏型態、音樂層次的編曲表現，以及如何順著聖靈的流，透過音樂將會眾帶入更深的樂章中，並且幫助現代樂團中的每個樂手，學習如何與其他樂器配搭得合宜，並以有創意、聲合為一的呈現。

(五)、團練進度：區分四期

1. 基本練習：以基本動作 Warm Up，主要是對音準、音色及指法等各技巧的練習。
2. 分部教學：針對各種難易不一的曲子來做各方修改，而讓每位團員都清楚知道自己須加強的地方。
3. 樂曲細修：分為兩個部分，前半段針對較簡單的樂曲做細部修改；後半段在較困難的曲子上，請分部老師矯正不正確的習慣，和吹奏的方式……等等。
4. 成果發表：以比賽團練、畢業音樂會、成果發表會會、校外表演為主，團隊講解、檢討比賽缺失。

*相關附件：略

附件 21

國立羅東高級工業職業學校交通安全教育實施計畫

103 年 4 月 16 日優質化推動小組修訂通過

一、計畫名稱：上路守規則、安全跟著走

二、計畫目標

為加強推動交通安全教育知能及執行技巧，維護校園及學生交通安全，藉由示範觀摩研習機會，交流學習，提升學校交通安全維護能力，確保學生生命安全。

三、具體內容及配套措施

工作項目 編號	工作項目	具體內容	配套措施
103-4-4-1	交通安全成長小團體	1. 增進師生對本縣交通政策之認識，並使家長配合與支持，進而改善交通秩序。 2. 落實推行交通改善計畫並訓練學生由自身做起，進而影響家長和社會大眾遵守交通規則。	本校師生參加
103-4-4-2	駕照成年禮	加強學生對現代交通工具性能之認識及交通規則法令之瞭解，養成遵守交通秩序的良好習慣，確保交通安全。	本校師生參加
103-4-4-3	實務體驗營	藉由駕照成年禮讓同學在日常生活中學習，周邊車道安全探勘與體驗	本校師生參加

四、實施對象：

本校師生參加

五、計畫期程：自 103 年 8 月 1 日起至 107 年 7 月 31 日。

六、預期效益

1. 增進師生對本縣交通政策之認識，並使家長配合與支持，進而改善交通秩序。
2. 落實推行交通改善計畫並訓練學生由自身做起，進而影響家長和社會大眾遵守交通規則。
3. 加強學生對現代交通工具性能之認識及交通規則法令之瞭解，養成遵守交通秩序的良好習慣，確保交通安全。
4. 藉由駕照成年禮讓同學在日常生活中中學習，對交通相關資訊更加了解。
5. 藉由自行車基礎維修相關課程，讓孩子學習行的更安全。

七、本計畫經本校高職優質化方案推動小組通過後，陳請校長核可後實施，修正時亦同。

*相關附件：略