

臺北市立五常國中104學年度第一學期健體領域
第一次領域召集人會議

- 一、會議日期：104年10月01日(四)。
- 二、會議時間：上午九時〇分。
- 二、會議地點：三樓會議室。
- 三、與會人員：黃文盛老師、林琦淵老師、丘書忻老師、許曉倩老師。
- 四、列席人員：黃桐良。
- 五、簽名：

黃文盛老師	
林琦淵老師	
丘書忻老師	
許曉倩老師	

【體育工作坊討論題綱】

一、本學期工作坊預定實施附表，若有變更，請老師們隨時提出。

場次	時間	研習內容	研習時數	講座	地點
1	104/8/28 09：30-11：30	工作坊研習	2	黃文盛	3F小會議室
2	104/9/3 09：30-11：30	確定工作坊規劃表	2*	黃文盛	3F小會議室
3	104/9/24 09：30-11：30	健體科評量	2	林琦淵	3F小會議室
4	104/10/08 09：30-11：30	體育活化教學分享—獨木舟 (因小學實施游泳課程，時間更改，另行通知)	2	黃文盛	游泳池
5	104/10/29 09：30-11：30	有效教學—拉力繩教學分享	2*	許曉倩	3F小會議室
6	104/11/19 09：30-11：30	專題講座	2*	黃文盛	3F小會議室
7	104/12/10 09：30-11：36	專題講座—先發制人~桌球發球教學分享	2	林琦淵	3F小會議室
8	104/12/24 09：30-11：37	體育活化教學分享—棒壘球	2*	丘書昕	3F小會議室
9	105/01/14 09：30-11：38	健體科期末教學研究討論及分享	2	黃文盛	3F小會議室

本學期工作坊報告必須整理成書面報告，於學期結束後繳交統整報告乙份，請各位老師提供負責講座資料。

二、請老師們將體適能測驗資料，放置五常平台，預定時間於10月31日前完成所有檢測。

三、請分享五常同學學習健體領域的優勢與劣勢，請老師分享。

老師分享結果整理如下：

五常學生學習優勢劣勢	優勢	劣勢
1	耐操	較沒有自信心
2	單純	被動接受訊息
3	說什麼做什麼	有升學壓力
4	在刻苦的環境中學習	缺乏憂患意識
5	活得很快樂	

五常學生學習機會挑戰	機會	挑戰
1	有更多的機會上場	較沒有自信心
2	能接受不同的老師給與不同的校隊訓練	網路遊戲或手機誘惑
3	有較多的比賽練習機會	不太看nba等相關節目
4	場地完善，分配空間大	家長協助較少
5	有開放自由的環境讓他自學習	視野較小，適應能力較差，融入群體的能力弱

三、共備課程討論

(一)、主題討論：這次我們的主題為籃球，籃球包括傳球、運球與投籃三種主要動作，請老師們提供課程內容討論。

林琦淵老師：我上課時，會先教同學「墊步」的動作，「墊步」就是重新將腳步的移動狀態歸零，正確的「墊步」動作，不會產生移動腳與軸心腳的問題，課程內容大致如下：

1、課程：90分鐘(二節課)。

- 2、課程內容：分為傳、接球練習及投籃練習兩部份。由於投籃會經由隊友傳球品質的優劣而影響(假設)，因此投籃與傳球練習，應一併進行教學，也可一併進行練習。
- 3、課程實施：先介紹傳、接球動作要領(5分鐘)，請同學出來示範(3分鐘)，回饋(2分鐘)，分組練習，每6人使用1顆球1個籃框，分組練習10分鐘，每人必須投5球，共30球，每次投籃需傳、接球5-6次，共150~180球，練習時間約 $15\text{秒}\times 30=450\text{秒}$ ，預定(8-10分鐘)，第1階段練習完後，回饋5分鐘，請同學出來示範，特別說明一般傳接球墊步與投籃時傳接球墊步的差異及投籃時機，再分組練習每人投5球，共30球，每次投籃需傳、接球5-6次，共150~180球，練習時間約 $15\text{秒}\times 30=450\text{秒}$ ，預定(8-10分鐘)完成，最後集合同學總結活動，並說明傳球的重要性，讓同學發問並回饋，給予同學下次上課的提示及回家可準備的練習，包括可能發生的危險及風險。

說明完成後，老師們一致認為此教學設計可作為教學分享內容，將依林琦淵老師的版本進行共備的分享，預定選定一七年級班級進行實際課程分享。

四、臨時動議

黃文盛老師：建議老師們可在體育課實施跳繩練習，上學期每人200下，下學期每人300下。之前我在實施的情形很不錯，提供老師們可參考應用。