

臺北市立民族實驗國民中學 108 學年度第 2 學季健體領域研習

※研習屬性：有效教學

壹、主題：自行車課程設計

貳、時間：108 年 11 月 27 日(星期三)11:00~12:00

參、地點：第二會議室

肆、講師：林如瀚

研習簽到表

簽名處	簽名處
林如瀚	郭明
謝吟綺	

教學組長：

教師兼
教學組長 謝吟綺

教務主任：

教務處教師
兼教務主任 王維聰

校長：

臺北市立
民族實驗國民中學
校長 蘇慧君

伍、研習內容：

教授對於本次教授課程建議如下：

1. 引起動機可以加入交通安全宣導，也可加入自行車車衣服裝穿著介紹與體驗或騎乘自行車綁褲管等安全宣導等。
 2. 解說課程對於自行車平衡技術應用方式，可加強說明。Ex: 為何要學會平衡？
 3. 開始體驗自行車平衡課程前，可以增加學生平衡體驗方式。Ex: 走直線、走平衡木及閉眼走路等。
 4. 課程後段遊戲部份，看到學生騎乘平衡車道時對於壓線的處置，可採用壓線加秒數等作法。
 5. 課程後段讓學生遊戲方式除平衡累積秒數方式外，可採騎乘自行車繞校園接力等方式，增加學生身體活動量。
 6. 未來可以增加對於學生騎乘自行車能力的考照，讓大多數學生學會如何安全地騎乘自行車。
- 陸、研習照片：

會議相片(2張)

