

※研習類別：☐有效教學 ☐差異化教學 ☐協同教學 ☐創新教學 ☐補救教學

☐多元評量 ☐試題分析與應用 ☐\_\_\_\_\_ (內容須與課程或教學相關)

壹、時間：108 年 10 月 24 日(星期四) 9:00 ~ 11:30

貳、地點：三樓會議室

參、主席：高宇翔

記錄：林雅惠

肆、出席：

簽到表

簽名處	簽名處
陳澤元	鄭隆榮
高宇翔	林雅惠
	羅志安

教學組長：

教師兼  
教學組長 謝吟綺

教務主任：

教師兼  
教學組長 謝吟綺

校長：

臺北市立  
民族實驗國民中學  
校長 蘇慧君

## 伍、工作坊紀錄：

### 一、主席致詞：

### 二、報告事項：

1. 目前綠生生活家教案下週就是繳交期限，我希望針對綠色生活家教案，領域內的夥伴先提出問題給予建議，下週四領域會議時間，研發處主任會進來代我們一起討論。

### 三、討論事項：

#### 1. Google 雲端硬碟

2. 璟琅:希望大家能夠針對目前這 10 節綠色生活家教案提出想法以及給予建議，自己寫教案時可能會有一些盲點，透過討論來讓這個教案更完善。

3. 綠色生活家教案第一節內容介紹，建議:把老師講授轉換成學生分組討論。

4. 綠色生活家教案第二節內容介紹，建議 1:教學資源調整為 IPAD 就可以帶出去即時使用，不用再教室再帶出去學習 UBIKE 租借，比較不會有時間不夠用的問題。建議 2:先去察看要帶學生去的租借站，帶 IPAD 過去的話有辦法上網嗎?那個租借站腹地夠大可以上課嗎?而如果有還不會騎的同學當節課要怎麼辦?他就被晾在一旁。建議 3:如果有部會騎車的學生，分組時就可以用合作學習的方式讓會騎的同學去帶他。建議 4:課前即需了解每位學生騎乘單車的能力，同時也要教導會騎的同學如何去輔助不會騎的同學，抓貨架的部份去協助。

5. 綠色生活家教案第三節內容介紹，建議 1:如果能把詳細的教學精神與目標也附註上去。建議 2:以專業體育教師來說其實這樣子的教案就可以理解其中的教學目標，要帶給學生的是什麼東西，其實覺得應不需要詳案。

6. 綠色生活家教案第四節內容介紹，難度提升，建議 1:弧形調整為 8 字型，較為易懂。建議 2:場地佈置粉筆畫可以改成安全角椎或是童軍繩或 QBER。建議 3:遊戲老師設關關卡調整為學生設置，

7. 綠色生活家教案第五節內容介紹，本節課帶至台科大，建議 1:結合生態環境台大可能優於台科大。建議 2:本節課內容稍微緊湊，應可以調整為二節課來進行。

8. 綠色生活家教案第六節內容介紹，飛輪融入教學，除學會器材使用之外也要提升學生心肺耐力的部分，建議 1:發展活動二加入動作技巧說明(回轉速、呼吸、三角形概念)。建議 2:發展活動三的撥放音樂騎程可以融合三種騎乘姿勢。建議 3:活動開始前後可以檢測脈搏，掌握強度。建議 4:緩和運動可以結合飛輪操作。

9. 綠色生活家教案第七節內容介紹，建議 1:發展活動二的學生分組可以再融入生態的課程，給予主題後讓學生去查詢資料再到課堂上討論。建議 2:加入路線中應包含捷運站、休息站、維修站等資訊重點。建議 3:活動二可以加入老師示範完之後欲帶給學生的觀念。建議 4:個人隨身用品準備，要備齊。建議 5:需包含水門位置查詢規劃。

10. 綠色生活家教案第八&第九節內容介紹，建議 1:發展活動三是否會搭配學習單進行，另如可以加上圖文說明教案會更清楚。建議 2:活動如不是單純拍照，可以加入學習單設計，再讓學生回去查詢所拍到的樹木畫草和鳥禽更有意義。

11. 綠色生活家教案第十節內容介紹，建議 1:老師設計一個議題，讓學生去省思，例如節能減碳，去引導學生去作優缺點分享。

12. 晨間運動的活動調整如下:

週次	晨間運動七		
	701	702	703
1	開學典禮&團訓-TABATA 肌力訓練		
2	慢跑-男 5 圈女 3 圈	排球(飛輪)	足球(舞蹈)
3	籃球(桌球)	慢跑-男 5 圈女 3 圈	足球(舞蹈)
4	籃球(桌球)	排球(飛輪)	慢跑-男 5 圈女 3 圈
5	團訓-TABATA 肌力訓練(9/27 優良學生投票)		
6	籃球 CD 場(飛輪)	慢跑-男 6 圈女 4 圈(6 號梯)	慢跑-男 6 圈女 4 圈(7 號梯)
7	慢跑-男 6 圈女 4 圈(6 號梯)	籃球 C 場(7 號梯)	籃球 D 場(飛輪)

8	籃球 C 場(飛輪)	慢跑-男 7 圈女 5 圈(6 號梯)	籃球 D 場(7 號梯)
9	慢跑-男 7 圈女 5 圈(6 號梯)	籃球 CD 場(飛輪)	慢跑-男 7 圈女 5 圈(7 號梯)
10	成就評量		
11	團訓-功夫熊貓		
12	拔河	拔河	拔河
13	拔河	拔河	拔河
14	拔河比賽		
15	慢跑-男 8 圈女 6 圈	慢跑-男 8 圈女 6 圈	慢跑-男 8 圈女 6 圈
16	球類選修		
17	團訓-心肺適能檢定測驗(男 8 圈女 6 圈)		
18	大隊接力		
19	大隊接力		
20	成就評量 1/16 大隊接力比賽		

13.晨間運動第 16 週新想法，提前讓各班學生去選擇當週欲從事什麼運動項目，分別由三位體育老師協助，宇翔組長:排球、璟琅組長:籃球、雅惠老師:足球，大家都同意可以試行。

14.晨間運動第 17&18 週的順序調整，這樣大隊接力的練習較有連貫性。

15.各組題需填寫生態課程分析表，範例可以上去 GOOGLE 雲端觀看，以課程小單元為主填寫。

16.請各位老師以各組題提出兩個問題當作課程回饋表的問題，例如:攀樹裝備的安全使用方式理解。

四、臨時動議：無。

五、散會 11:30 分。

陸、工作坊照片

