

臺北市民族實驗國民中學 109 學年度第 3 學季健體領域工作坊紀錄

※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 ☒教材選書(內容須與課程或教學相關)

壹、時間：110 年 4 月 21 日(星期三)15:50~16:20

貳、地點：二樓會議室

參、主席：高于翔

記錄：高于翔

肆、出席：

簽到表

簽名處	簽名處
高于翔	
林柔雪	林瑋琅
林雅惠	邱聯榮

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：

北 市 蘇慧君
民族實驗國民中學 校長

伍、工作坊紀錄：

一、報告事項：

1. 水運會工作分配、活動流程、場地布置圖討論，如附件。
2. 109 學年度教科書教學後評鑑。
3. 110 學年度教科書選用版本總評。

二、臨時動議

三、散會

陸、工作坊照片



項次	比賽流程	備註
1	所有選手體育館 1 樓檢錄、熱身做操	➤ 女生請從講台那側樓梯下 B1
2	七年級大隊接力選手下 B1 更換泳裝及淋浴	➤ 男生請從體育組那側樓梯下 B1 ➤ 將鞋子放置樓梯旁的鞋櫃 ➤ 可將個人物品放在更衣室旁的置物櫃，切勿將物品放置更衣室內的椅子上。
3	七年級大隊接力進行比賽 八年級大隊接力選手下 B1 更換泳裝及淋浴	➤ 七年級完賽後，還有個人賽的選手於預備區等待。 ➤ 唱名後，移動到準備區比賽。 ➤ 完賽者，淋浴後至觀眾席。
4	八年級大隊接力進行比賽 九年級大隊接力選手及個人賽選手下 B1 更換泳裝及淋浴	➤ 八年級完賽後，還有個人賽的選手於預備區等待。 ➤ 唱名後，移動到準備區比賽。 ➤ 完賽者，淋浴後至觀眾席。
5	九年級大隊接力進行比賽 七年級個人賽選手下 B1 更換泳裝及淋浴	➤ 九年級完賽後，還有個人賽的選手於預備區等待。 ➤ 唱名後，移動到準備區比賽。 ➤ 完賽者，淋浴後至觀眾席。
6	七年級男子捷式、七年級女子捷式	➤ 唱名後，移動到準備區比賽 ➤ 完賽者，淋浴後至觀眾席。
7	八年級男子捷式、八年級女子捷式	➤ 唱名後，移動到準備區比賽 ➤ 完賽者，淋浴後至觀眾席。
8	九年級男子捷式、九年級女子捷式	➤ 唱名後，移動到準備區比賽 ➤ 完賽者，淋浴後至觀眾席。
9	七年級男子蛙式、七年級女子蛙式	➤ 唱名後，移動到準備區比賽 ➤ 完賽者，淋浴後至觀眾席。
10	八年級男子蛙式、八年級女子蛙式	➤ 唱名後，移動到準備區比賽 ➤ 完賽者，淋浴後至觀眾席。
11	九年級男子蛙式、九年級女子蛙式	➤ 唱名後，移動到準備區比賽 ➤ 完賽者，淋浴後至觀眾席。
12	八年級女子仰式	➤ 唱名後，移動到準備區比賽 ➤ 完賽者，淋浴後離開。

109 學年度水上運動會場地布置圖

1F 體育館

選手檢錄
選手熱身
林雅惠

B1 游泳池

接力賽後
個人賽選手
預備區

長官來賓席

醫護站
陳秋錦

男生置物櫃
成績登錄
李佩涵

男更衣室
林定宸

起點檢錄
鄧錦榮

比賽
選手準備區

起點裁判
接力裁判
謝智安

救生員
陳志煌

拍照攝影
陳貞明

終點計時
許秀勉

終點裁判
接力裁判
謝育文

女生置物櫃

女更衣室
陳慧欣

女子選手
進出樓梯

女生鞋櫃

發令
林璟琅

裁判長
高千翔

顧問
陳慧欣

觀眾席

男生鞋櫃

男子選手
進出樓梯

109 學年度水運會大隊接力賽水道道次表 110/04/23

水道	班級	班級	班級
1			
2	701	801	901
3	702	802	902
4	703	803	903
5	704	804	

109 學年度水運會個人賽水道道次表 110/04/23

水道	姓名	班級	名次	水道	姓名	班級	名次
No. 4 七男 25m 捷式第一組				No. 5 七女 25m 捷式第一組			
1	李明駿	701		1	鄭若淳	701	
2	劉永良	701		2	陳心如	702	
3	陳 顥	701		3	石雨菲	702	
4	劉詠翔	702		4	陳苛晴	703	
5	陳青澤	703		5	林子琪	704	
6	鄭至辰	704		6	吳欣穎	704	
7	柯喆元	701		7	葉學穎	704	

水道	姓名	班級	名次	水道	姓名	班級	名次
No. 6 八男 25m 捷式第一組				No. 7 八女 25m 捷式第一組			
1	陳箴	801		1	龔承翎	801	
2	黃浩宸	802		2	黃少祺	801	
3	翁承宇	802		3	戴怡然	802	
4	王佳源	803		4	林佑其	802	
5	吳達恩	803		5	王臆舒	803	
6	朱其豐	804		6	賴昀希	804	
7	崔伊安	804		7			

水道	姓名	班級	名次	水道	姓名	班級	名次
No. 8 九男 25m 捷式第一組				No. 8 九男 25m 捷式第二組			
1				1			
2	賴子宸	901		2	王唯學	903	
3	林郁浩	901		3	黃熠程	904	
4	李彥澍	901		4	葉君勇	904	
5	胡鼎綸	902		5	許世浩	904	
6	陳信安	902		6			

109 學年度水運會個人賽水道道次表 110/04/23

水道	姓名	班級	名次	水道	姓名	班級	名次
No. 9 九女 25m 捷式第一組				No. 10 七男 25m 蛙式第一組			
1				1			
2	周子貽	901		2	張以樂	701	
3	戎慶恩	901		3	張子序	702	
4	陳媛欣	902		4	王贊鈞	703	
5	蕭荷	903		5	蔣棕聿	704	
6	黃子芸	904		6	張宸	704	

水道	姓名	班級	名次	水道	姓名	班級	名次
No. 11 七女 25m 蛙式第一組				No. 12 八男 25m 蛙式第一組			
1				1	王嵩哲	801	
2	李忻霓	701		2	黃翌嘉	802	
3	陳沂榛	702		3	林雋哲	802	
4	章宸語	704		4	黃品程	803	
5	曾品瑄	701		5	楊華成	803	
6	王贊鈞	703		6	張塏	804	

水道	姓名	班級	名次	水道	姓名	班級	名次
No. 13 八女 25m 蛙式第一組				No. 14 九男 25m 蛙式第一組			
1	楊子嫻	801		1	方宥鈞	901	
2	謝侑庭	802		2	章童	902	
3	林宥辰	802		3	黃昱登	903	
4	林楷若	803		4	陳勁智	903	
5	殷維婕	803		5	陳彥綸	904	
6	賴昀希	804		6	楊主欣	904	

水道	姓名	班級	名次	水道	姓名	班級	名次
No. 15 九女 25m 蛙式第一組				No. 16 八女 25m 仰式第一組			
1				1			
2	楊忞或	901		2	靳詠婷	801	
3	莊悅嫻	902		3	黃子秦	801	
4	陳萱耘	903		4	劉熹語	803	
5				5			
6				6			