

8/30

臺北市民族實驗國民中學112學年度第3、4學季健體領域研習

※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、主題：健體領域期末工作坊

貳、時間：113年05月29日(星期三) 09:30 ~ 10:30

參、地點：本校二樓會議室

肆、講座：耿文凱 老師

研習簽到表

簽名處	簽名處
耿文凱	耿文凱

教學組長：

設備組長 劉宜雯
0909/1220 代

教務主任：

教務處教師 詹琦斌
兼教務主任
0909/1100

校長：

臺北市民族實驗國民中學 洪錫璿
校長

07107110

伍、研習內容：

- 1.關於113學年度晨間運動時間，目前已確定規劃在二、三節課之間，在晨間運動上項目亦有建議體育組朝向多元有創意且運動方式並且兼顧班際競賽，希冀這樣的搭配讓老師在未來授課時能夠更聚焦在課程發展上。
- 2.有關今年fun week班級競賽規劃部分，有鑑於去年有老師家長提出，以異程接力賽而言，參加比賽的孩子大多是班級內運動表現較佳的孩子參與，未能兼顧全面性孩子的參與需求的部分，今年另有規劃全班性的大隊接力，在辦理活動過後，家長及師生均有不錯的回饋，感謝大家用心規畫及協助。
- 3.關於規劃今年班際排球賽部分，也回歸到班級性的競賽並且增加七年即足壘球比賽，透過這兩項競賽中，在凝聚班級向心力部分，效果顯著，期望未來能夠延續辦理。
- 4.有關期末體育組須登錄學生體適能成績，再麻煩老師彙整成績後提供給體育組，以利進行成績輸入。
- 5.下週開始將進行游泳課程，再請老師協助適時進行防溺水宣導並且進行游泳能力測驗。
- 6.為因應05/31(五)健體領域將實施第二次觀課，今日請耿文凱師進行說課，說課主題為排球低手發球。課程內容大致如下：
 - (1)每人空白動作練習，做低手發球的動作練習*20下。
 - (2)拋球練習，每人一球進行拋球練習，可以將球控制在相同位置（眼睛要跟著球移動）*20下
 - (3)二人一組，分成兩個場地，一人站在底線、另一人站在3米線位置，兩人面對面，使用低手發球動作*15次來回。
 - (4)二人一組，兩人分別站至球場兩側底線，兩人面對面，使用低手發球動作*15次來回。
 - (5)三人一組，一人發球、一人協助接球另一人負責拍攝錄下擊球的動作，每人*10球完成後，更換操作人員。
 - (6)觀看影片討論動作，列舉出看到的正確動作及錯誤動作。

陸、研習照片：

