

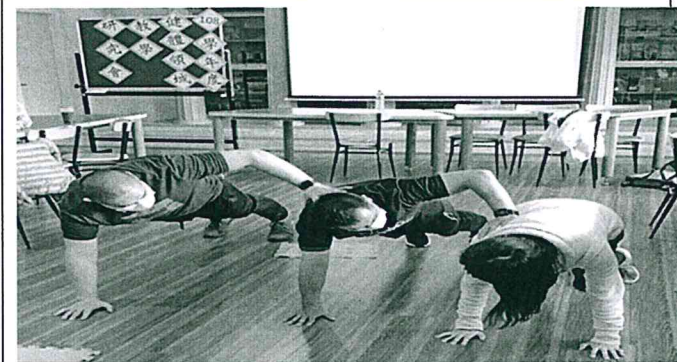
新北市中平國中各領域教學研究會討論議題紀錄表

領 域： 健康與體育	討論日期：109 年 4 月 24 日
討論地點：校史室	紀錄者：鍾捷鍋
討論題綱：雨天備課教學研習	

附註：1. 每學期第 1、2 次段考後之教學研究會討論教學相關議題並記錄，主題分享可列入討論題綱。

2. 討論題綱由領域內教師自行擬定，就教學現場實務需求共同研討，以提升教學品質為目標。

討論內容記錄



核心訓練



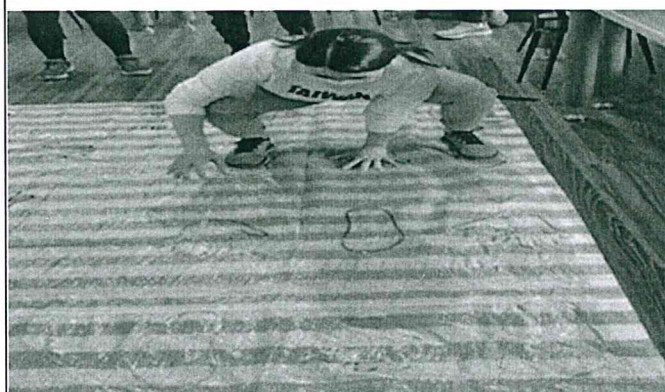
柔軟度訓練



核心訓練



手眼協調



手眼協調



團體照

召集人：翁正杰

教務主任：

教師兼教務主任 林玲伊

校長：

新北市立中平國中 校長 林裕國

20200422新北市中平國中雨備課程分享

雨天課程備案主題

- 一、實作內容：

1.轉化柔軟度（橡皮筋、棍子）

柔軟度的鍛鍊歷程，延展、限制、專注、軀轉

2.轉化核心肌群（襪子）

有限場地應用與特性利用，需安靜、安全規範、自身核心、外力核心

3.轉化認知反應（自製教具）

技能操作時的認知記憶反應判斷，視動覺中的反應速度

4.轉化協調反應（自製教具）

大動作視覺記憶反應協調操作，肢體固著功能解構訓練反應促進

- 二、實作器材：

襪子、棍子、橡皮筋、自製教具

- 三、參與人數：10人

- 四、學習重點對應：

學習內容：Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法

學習表現：

1c-IV-3了解身體發展與動作發展的關係。

1d-IV-1了解各項運動技能原理

2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度

3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能

- 五、教學目標：

1.學生可透過表現肢體延展的歷程，促進身體動作延展的挑戰態度。（情意、技能）

2.學生透過參與歷程了解柔軟度、協調性、動作反應判斷的基礎原理，與影響自身身體發展關係的連結。（認知）

3.學生面對具挑戰性的身體控制活動，可以展現挑戰的態度面對，並透過教學引導了解運動技能原理的應用遷移可能。

108 學年度第 2 學期 健體 領域備課研習 簽到表

地點：時數已核

時間：109 年 4 月 22 日 (9 時 30 分 ~ 11 時 30 分)

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備註
1	領域召集人	翁正杰	翁正杰		體育
2	中平國中	蕭雅娟	蕭雅娟	蕭雅娟	健教
3	中平國中	彭之音	彭之音	彭之音	健教
4	中平國中	簡佳盈	簡佳盈	簡佳盈	健教
5	中平國中	方復興	病假 ?	病假 ?	體育
6	中平國中	李如平	李如平	李如平	體育
7	中平國中	范雅玲	范雅玲	范雅玲	體育
8	中平國中	黃郁婷	黃郁婷	黃郁婷	體育
9	中平國中	李淳溢	李淳溢	李淳溢	體育
10	中平國中	李胤錡	李胤錡	李胤錡	體育
11	專任教練	鍾建鎬	鍾建鎬	鍾建鎬	舉重 教練
12	中平國中	陳秋妙	病假	病假	體育 代理
13	中平國中	陳貞琇			健教 代課
14	中平國中	蔡欣宜			健教 代課
15	中平國中	吳翊汝			體育 組創
16	中平國中				