

新北市立中平國民中學 107 學年度第 2 學期

國文領域第 3 次教學研究會會議記錄

一、時間：108 年 6 月 4 日

二、地點：表藝教室

三、主席：陳雅芳

記錄：曾韻潔

四、出（列）席人員：（詳簽到簿）

五、報告事項：

*主席提醒下列事項

1. 6/14 前繳交課程計畫。
2. 108-1 課程計畫請負責老師記得融入生涯、生命教育及家庭教育等議題。
3. 七年級老師記得回傳第二次段考的試題檢討。
4. 文雄老師擔任 108 學年度國文領域召集人。

建議事項：（如有急迫性，請亦口頭知會教務處）

召集人：



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 林裕民

新北市中平國中各領域教學研究會討論議題(主題分享)紀錄表

領 域：國文	討論日期：108 年 6 月 4 日
討論地點：表藝教室	紀錄者：曾韻潔
討論題綱：伸展操 Program Design Of Functional Training	

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：

◎提案緣由：

教師工作常需要運用肩頸部位，長期下來可能造成耗損，為減輕上肢壓力，常做伸展操可訓練肌力，進而提升生活效能，如此對教師工作將有正面影響。

- 若要複習動作，可輸入講義中的英文關鍵字查找相關影片。
- 標題 Functional Training 意指「功能性動作」。
- 老師常寫黑板，主要問題是易有肩頸壓力。
- 目的：可改善生活效能。
- 名詞認識
 - (1)ROM 指關節活動度，每個人狀況不同。
 - (2)Neutral Position 指身體重心線，維持一直線是最好。
- 肩胛骨舉手動作(可紓緩寫黑板造成的肩頸痠痛)
 - (1)手向前 120 度，鎖骨不可上抬。
 - (2)再將手 180 度上抬。
- 腹式呼吸

吸氣吸至肚子，手放側腰感覺起伏。
- 活動肩胛骨

肩胛骨前聳，再往後劃半圈，挺胸至最高。
- 動態熱身
 - (1)雙手轉肩(2)毛毛蟲式(3)直線平衡勾腳跟走路(4)單腳下蹲，小腿垂直地板
 - (5)單手前伸，另一腳後拉並平衡，腳不可以外翻。
- 正式伸展
 - (1)深蹲(2)手投降式深蹲(3)單腳向後跨，下蹲練前腿(4)彈力帶螃蟹走路
 - (5)跪式伏立挺身(6)臥式伏立挺身(7)棒式(8)橋式(9)新式仰臥起坐。

召集人：



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

107 學年度第 2 學期 國文領域 第 3 次教學研究會簽到表

地點：

老熱教區

時間：108 年 6 月 4 日 (1 時 05 分 ~ 2 時 10 分)

時數已核

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備註
1	領域召集人	陳雅芳	陳雅芳	陳雅芳	
2	中平國中	鄭月寶	鄭月寶	鄭月寶	
3	中平國中	楊蕙娟	楊蕙娟	楊蕙娟	
4	中平國中	陳淑美	陳淑美	陳淑美	
5	中平國中	黃日春	黃日春	黃日春	
6	中平國中	李靜芝	李靜芝	李靜芝	
7	中平國中	曾信璋	曾信璋	曾信璋	
8	中平國中	胡雅雯	胡雅雯	胡雅雯	
9	中平國中	蘇文雄	蘇文雄	蘇文雄	
10	中平國中	林炳文	假	假	
11	中平國中	陳文玲	陳文玲	陳文玲	
12	中平國中	周慧美	周慧美	周慧美	
13	中平國中	林己玉	林己玉	林己玉	
14	中平國中	蔡佳芸	蔡佳芸	蔡佳芸	
15	中平國中	賴冠宜	假	假	
16	中平國中	李曼麗	李曼麗	李曼麗	
17	中平國中	黃碧瑩	黃碧瑩	黃碧瑩	

107 學年度第 2 學期 國文領域 第 3 次教學研究會簽到表

地點：

時間： 年 月 日 (時 分 ~ 時 分)

時數已核退

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備註
18	中平國中	黃富萍	黃富萍	黃富萍	
19	中平國中	姚蔓嬪	姚蔓嬪	姚蔓嬪	
20	中平國中	洪欣慧	洪欣慧	洪欣慧	
21	中平國中	余采璿	余采璿	余采璿	
22	中平國中	王怡茹	X	X	育嬰
23	中平國中	楊小燕	X	X	侍親假
24	中平國中	陳寶婷	X	X	公傷假
25	中平國中	李伶卉	李伶卉	李伶卉	懸缺代理
26	中平國中	曾韻潔	曾韻潔	曾韻潔	懸缺代理
27	中平國中	林晏如	林晏如	林晏如	懸缺代理
28	中平國中	盧南樺	盧南樺	盧南樺	懸缺代理
29	中平國中	陳婉琪			代課
30	中平國中	李家榛			代課
31	中平國中	鄔筱蕙			退休兼任
32	列席人員	校長			
33	列席人員	教務主任			
34					