

宜蘭縣國民教育輔導團 102 學年度  
健康與體育學習領域輔導小組鄉鎮市巡迴服務

---

**【服務歷程記錄】**

- 一、活動地點：南澳鄉南澳國小
- 二、活動日期：103 年 03 月 05 日
- 三、輔導員姓名：林哲瑋、陳柏如
- 四、參與人次：9 人
- 五、活動概述：
  - (一) 田徑遊戲教學策略分享/陳柏如
    1. 熱身與遊戲規則說明
    2. 實際操作：
      - (1) 三國鼎立：分成三組互抓，A 組抓 B 組，B 組抓 C 組，C 組抓 A 組。
      - (2) 攻佔城堡：兩組在跑道上排隊，相距約 50 公尺，哨音響起時起跑，相遇時兩人猜拳，輸得返回隊伍重排，贏的向前繼續跑，先攻到對方城池者獲勝。
      - (3) 進退兩難：兩組面對面相距約 5 公尺，短時間內須聽清楚指令並思考自己要抓人亦或逃跑。
    3. 分享與回饋
  - (二) 樂樂棒球教學策略分享/林哲瑋
    1. 三人制棒球體驗
    2. 教育部國小普及化運動樂樂棒球項目規則概說與教學策略
    3. 棒球桌遊及玩具在體育課的運用

**【回饋或省思】**

這是今年第二次來到南澳國小，上學期分享的主題為「健體領域多元評量策略與實務」與「愛滋病防治教育教學策略分享」，參加研習的教師給予的回饋主要有以下幾點：1. 希望能多一些實務性的研習課程，少一些理論！2. 班級學生人數很少，健體課本中的體育教學課程進度難以落實！3. 愛滋病防治教育離國小學生太遙遠，無法引起學生共鳴。

為了因應南澳鄉老師們的需求及教學困境，因此這次的巡迴服務課程做了很大的改變，課程安排多為動態的室外課程，內容也以體育教學策略分享為主。「田徑遊戲」及「樂樂棒球」，在以往，這兩種體育課程多以技能訓練為主，教學的主體也是以老師為中心，學生普遍缺乏思考，教學方法也較為單調。

田徑選手出身的柏如老師深知訓練的艱苦，她以活潑樂趣化的教學方式取代單調的跑步熱身及田徑教學，孩子透過遊戲追逐的過程，培養學生愛運動的興趣，同時養成良好的肌耐力。

樂樂棒球部分，因應學生人數較少的困境，帶領老師進行三人制棒球的競賽，希望透過簡化的規則及場地，讓學生能充分享受比賽的樂趣，更透過討論攻守策略的過程，讓學生動腦思考。此外市面上有許多的現成的玩具或桌遊，都是可以用於實際教學的現場，不僅可以幫助學生了解運動競賽規則，更可以透過玩具的使用，訓練敏捷及手眼的協調力。

# 教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱： [有效教學](南澳鄉—健康與體育領域)國教輔導團102學年度巡迴服務

研習承辦單位： 宜蘭縣 宜蘭縣國教輔導團(健康與體育學習領域)

研習時間： 2014/3/5 ~ 2014/3/5  上午  中午  下午  夜間

| 編號  | 服務學校              | 教師名稱 | 簽到            | 簽退  | 備註    |  |
|-----|-------------------|------|---------------|-----|-------|--|
| 宜蘭縣 |                   |      |               |     |       |  |
| 宜蘭市 |                   |      |               |     |       |  |
| 1   | 宜蘭縣 宜蘭市<br>縣立黎明國小 | 陳柏如  | 陳柏如           | 陳柏如 | 身份證字號 |  |
| 蘇澳鎮 |                   |      |               |     |       |  |
| 2   | 宜蘭縣 蘇澳鎮<br>縣立蓬萊國小 | 林中行  | 林中行           | 林中行 |       |  |
| 3   | 宜蘭縣 蘇澳鎮<br>縣立蓬萊國小 | 曾鴻麒  | 曾鴻麒           | 曾鴻麒 |       |  |
| 南澳鄉 |                   |      |               |     |       |  |
| 4   | 宜蘭縣 南澳鄉<br>縣立碧候國小 | 洪惠珊  | 參加藝文領域研習, 未領到 |     |       |  |
| 5   | 宜蘭縣 南澳鄉<br>縣立武塔國小 | 韋文豪  | 韋文豪           | 韋文豪 |       |  |
| 6   | 宜蘭縣 南澳鄉<br>縣立澳花國小 | 王孝龍  | 王孝龍           | 王孝龍 |       |  |
| 7   | 宜蘭縣 南澳鄉<br>縣立東澳國小 | 郭珈如  | 郭珈如           | 郭珈如 |       |  |
| 8   | 宜蘭縣 南澳鄉<br>縣立金岳國小 | 陳佩歆  | 陳佩歆           | 陳佩歆 |       |  |
| 9   | 宜蘭縣 南澳鄉<br>縣立金洋國小 | 孫啓明  | 孫啓明           | 孫啓明 |       |  |
|     | 黎明國小              | 林哲瑋  | 林哲瑋           | 林哲瑋 |       |  |
|     | 南澳國小              | 邱振錫  | 邱振錫           | 邱振錫 |       |  |
|     | 碧候國小              | 楊偉琳  | 楊偉琳           | 楊偉琳 |       |  |

【照片】



柏如輔導員向大家說明田徑遊戲教學的課程安排與策略。



進退兩難：聽清楚口令、經過極短的時間思考後，決定要追人或是被追。



攻佔城堡遊戲：分成兩組，相距約 50 公尺，聽聞哨音後起跑，相遇時互相猜拳，輸的返回排隊，贏的繼續向前跑。



哲瑋輔導員利用平板電腦向老師介紹三人制棒球的規則、場地及玩法。





請老師和學生實際分組進行三人制棒球比賽。



請老師們討論及分享三人制棒球的攻擊及防守策略：防守方如何減少對方得分？要怎麼站位？球要傳哪裡？攻擊方如何獲取更多的分數？要往哪個方向攻擊？

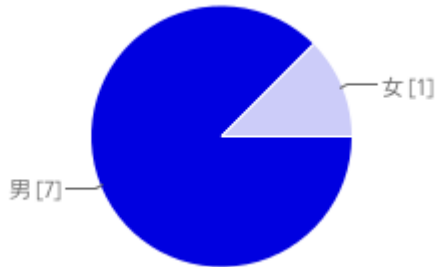


綜合座談：與現場老師討論教學的實際現況，分析教育部普及化運動新制樂樂棒球的規則及教學現場的衝擊；提供「棒球桌遊」融入體育課程的做法，幫助學生了解棒球規則。

# 【研習回饋問卷統計】

## 一、基本資料

### 1.性別



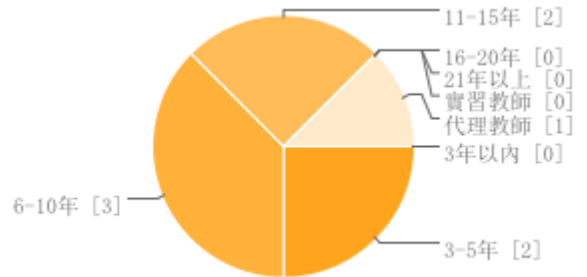
|   |   |     |
|---|---|-----|
| 男 | 7 | 88% |
| 女 | 1 | 13% |

### 2.年齡



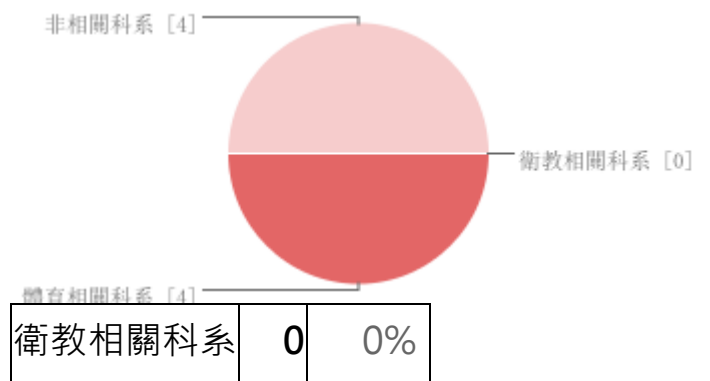
|         |   |      |
|---------|---|------|
| 20-29 歲 | 0 | 0%   |
| 30-39 歲 | 8 | 100% |
| 40-49 歲 | 0 | 0%   |
| 50-59 歲 | 0 | 0%   |
| 60 歲以上  | 0 | 0%   |

### 3.教學年資



|         |   |     |
|---------|---|-----|
| 3 年以內   | 0 | 0%  |
| 3-5 年   | 2 | 25% |
| 6-10 年  | 3 | 38% |
| 11-15 年 | 2 | 25% |
| 16-20 年 | 0 | 0%  |
| 21 年以上  | 0 | 0%  |
| 實習教師    | 0 | 0%  |
| 代理教師    | 0 | 0%  |

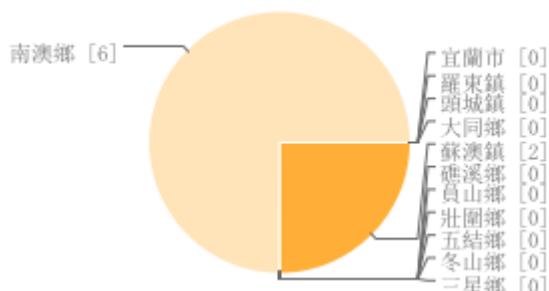
### 4.學科背景



|        |   |    |
|--------|---|----|
| 衛教相關科系 | 0 | 0% |
|--------|---|----|

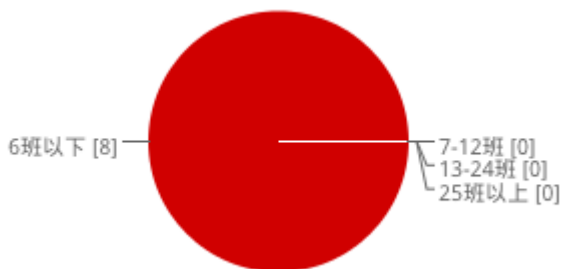
|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 體育相關科系 | 4 | 50% |
| 非相關科系  | 4 | 50% |

## 5.學校鄉鎮



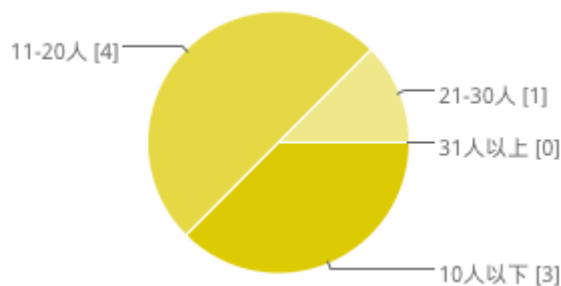
|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 宜蘭市 | 0 | 0%  |
| 羅東鎮 | 0 | 0%  |
| 頭城鎮 | 0 | 0%  |
| 蘇澳鎮 | 2 | 25% |
| 礁溪鄉 | 0 | 0%  |
| 員山鄉 | 0 | 0%  |
| 壯圍鄉 | 0 | 0%  |
| 五結鄉 | 0 | 0%  |
| 冬山鄉 | 0 | 0%  |
| 三星鄉 | 0 | 0%  |
| 南澳鄉 | 6 | 75% |
| 大同鄉 | 0 | 0%  |

## 6.學校規模



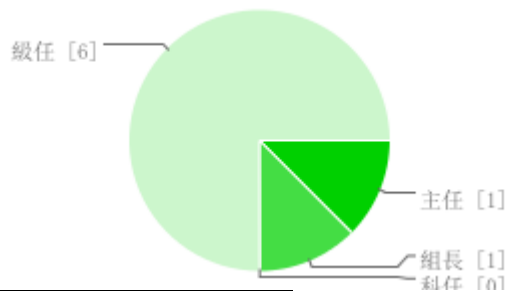
|         |   |      |
|---------|---|------|
| 6 班以下   | 8 | 100% |
| 7-12 班  | 0 | 0%   |
| 13-24 班 | 0 | 0%   |
| 25 班以上  | 0 | 0%   |

## 7.班級規模



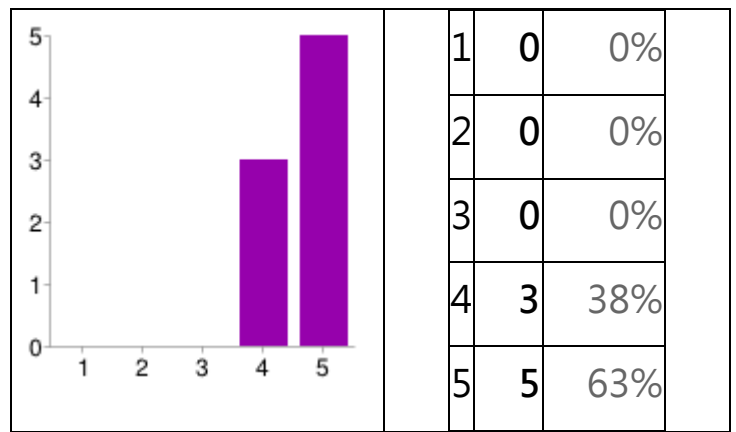
|         |   |     |
|---------|---|-----|
| 10 人以下  | 3 | 38% |
| 11-20 人 | 4 | 50% |
| 21-30 人 | 1 | 13% |
| 31 人以上  | 0 | 0%  |

## 8.教學職務



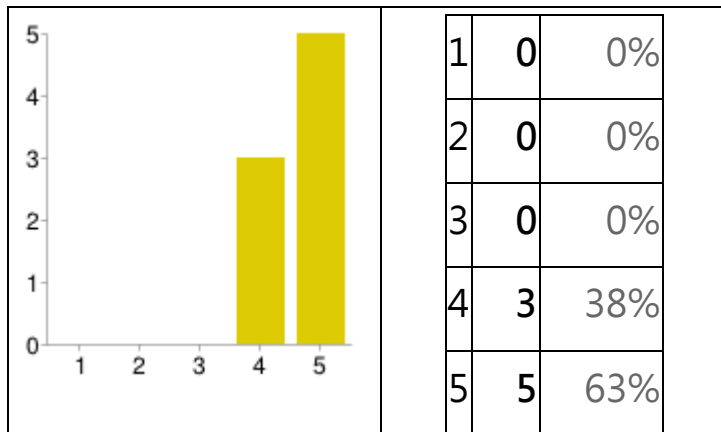
|    |   |     |
|----|---|-----|
| 主任 | 1 | 13% |
|----|---|-----|

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 組長 | 1 | 13% |
| 科任 | 0 | 0%  |
| 級任 | 6 | 75% |

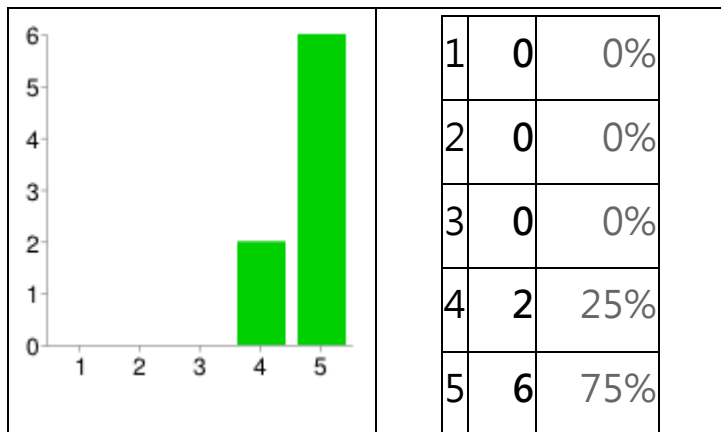


## 二、研習回饋

### 1.這次的研習能幫助我了解健體教學的重要性

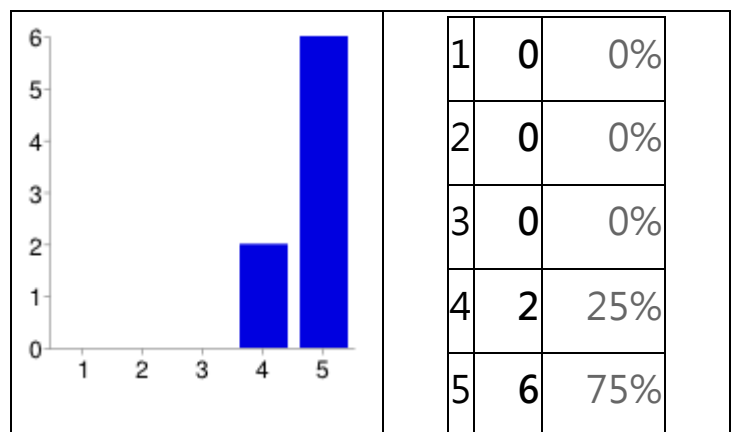


### 2.這次的研習能幫助我了解健體教學的策略

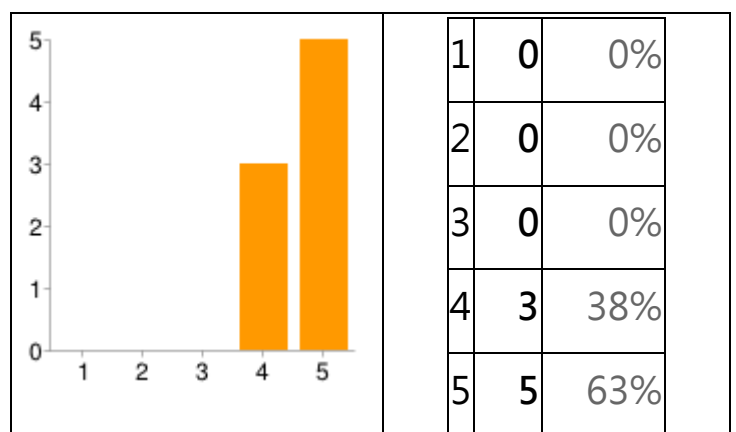


### 3.這次的研習能幫助我掌握學生的學習

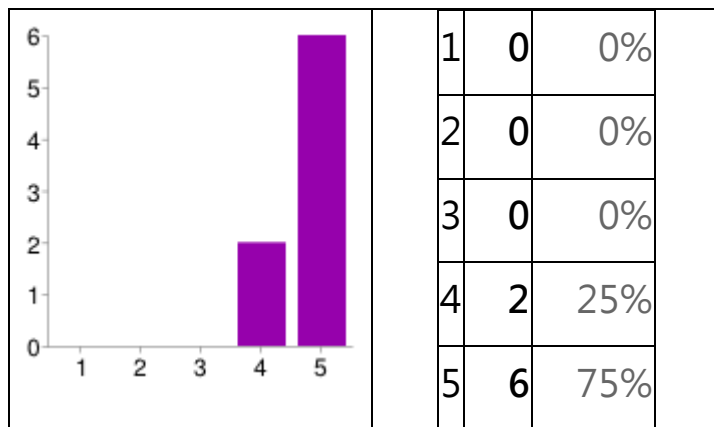
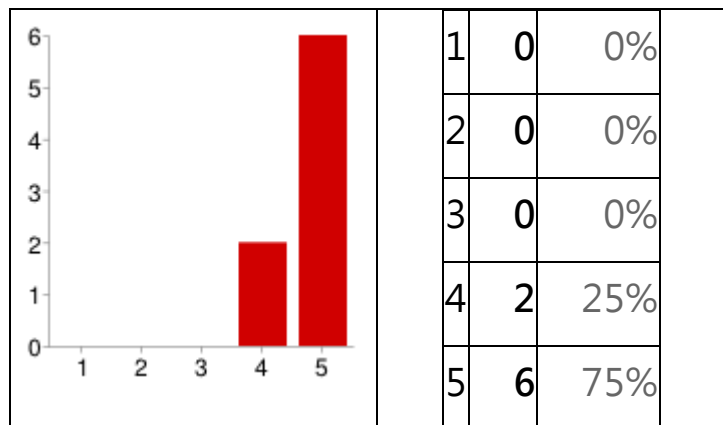
### 4.我想持續了解今日主題的相關內容



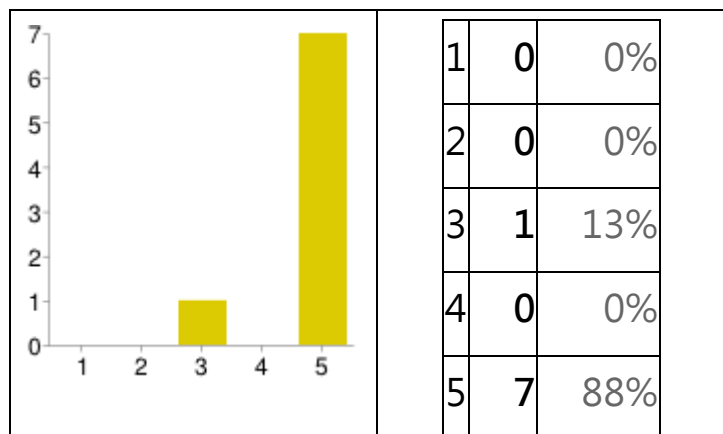
### 5.我會將研習所學的教學策略用於教學現場



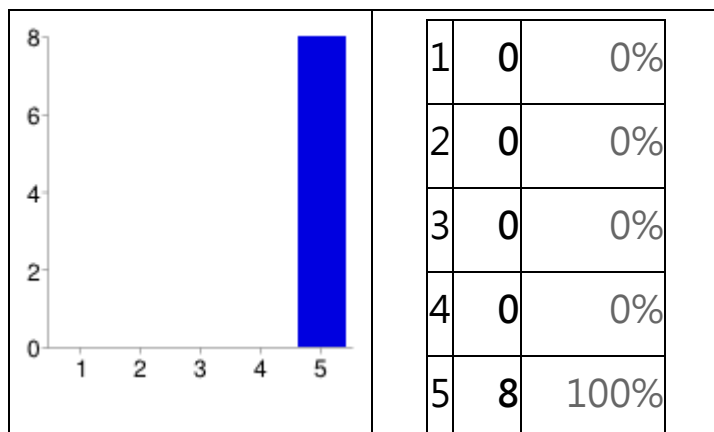
## 6.我會將研習所學的教學素材用於教學現場



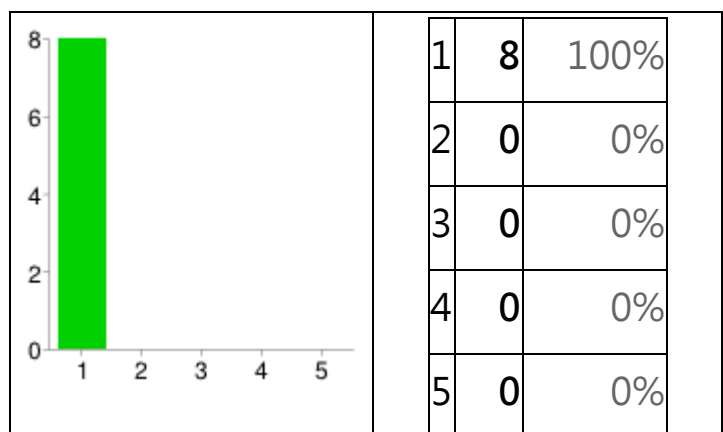
## 7.我會和校內教師分享研習內容或心得



## 10.我認為此次研習的內容符合教學需求



## 8.此次研習辦理的時間會影響校務



## 9.我認為此次研習講座表達清楚

### 回饋與建議

1. 生動活潑,對實際教學必有助益,盼未來也能形式進行研習.thanks
2. 活動內容豐富,做中學,很棒!!
3. 不錯!!