

宜蘭縣國民教育輔導團 103 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：宜蘭縣蘇澳鎮育英國小

二、活動日期：104 年 03 月 18 日星期三

三、輔導員姓名：范曉嵐、莊紘珍

四、參與人次：15 人

五、活動概述：

(一)「青春期的飲食」教學策略分享

1. 青春期的飲食原則
2. 桌遊融入教學應用

(二) 排球有效教學案例分享

1. 熱身遊戲：

- (1) 準備 20 個圓盤錐，隨機擺在籃球半場內，將部分圓盤錐正放、部分圓盤錐倒立。
- (2) 將全部夥伴均分成兩組，其中一組夥伴將所有圓盤錐倒立，另一組夥伴將所有圓盤錐正放。
- (3) 計時 1 分鐘，圓盤錐倒立或正放較多者獲勝。

2. 球感練習：自拋自接、拋球後移位接球、拋球後指定號碼接球。

3. 低手發球：

- (1) 全部夥伴分成兩組。
- (2) 一組夥伴兩人共持呼拉圈站於籃球場內(半場)。
- (3) 一組夥伴站立於籃球場底線，以低手方式輪流發球，嘗試將球發進呼拉圈內。

4. 低手傳接球練習：

- (1) 以交通錐及橫桿作為排球隔網。
- (2) 以「網球的規則」進行排球的低手傳接球練習：球可落地一次後再回擊，也可以直接回擊。

5. 分組比賽：

- (1) 排網球分組比賽：利用交通錐等設備做為隔網，以網球規則進行比賽。
- (2) 坐地排球比賽：利用交通錐等設備做為隔網，選手坐於地上進行沙灘球排球比賽。

(三)綜合座談

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱： [有效教學](蘇澳鎮—健康與體育領域)國教輔導團103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： 2015/3/18 ~ 2015/3/18 上午 中午 下午 夜間

編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退
宜蘭縣 蘇澳鎮				
1	縣立蘇澳國小	吳玉芳	吳玉芳	吳玉芳
2	縣立蘇澳國小	李坪鍵	李坪鍵	李坪鍵
3	縣立蘇澳國小	林玉鳳	林玉鳳	林玉鳳
4	縣立蘇澳國小	邱素玉	邱素玉	邱素玉
5	縣立蘇澳國小	俞淑玲	俞淑玲	俞淑玲
6	縣立蘇澳國小	莊志烽	莊志烽	莊志烽
7	縣立馬賽國小	方晴美	方晴美	方晴美
8	縣立馬賽國小	李詩揚	李詩揚	李詩揚
9	縣立馬賽國小	林中行	林中行	林中行
10	縣立士敏國小	許鴻文	許鴻文	許鴻文
11	縣立南安國小	黃燈森	黃燈森	黃燈森
12	縣立岳明國小	陳文全	陳文全	陳文全
13	縣立育英國小	簡文哲	簡文哲	簡文哲
	育英國小	陳美惠	陳美惠	陳美惠

【照片】



