

宜蘭縣國民教育輔導團國小健體領域輔導小組  
104 學年度鄉鎮市巡迴服務成果紀錄

服務歷程記錄

活動日期	104 年 11 月 11 日 星期三
活動時間	13：30～16：00
活動地點	宜蘭縣黎明國小
輔導員姓名	林燕麟、林哲瑋、邱涵琳
參與人次	9 人
活動概述	<p>一、排教學策略及案例分享/輔導員林燕麟</p> <ol style="list-style-type: none"><li>跳躍練習：<ol style="list-style-type: none"><li>排球有許多跳躍動作，利用小黃欄架訓練跳躍能力(前跳、側跳)。</li></ol></li><li>球感練習：<ul style="list-style-type: none"><li>個人項目<ol style="list-style-type: none"><li>指間彈球</li><li>對地(牆)運球</li><li>低手向上擊球</li><li>高手向上擊球</li><li>背後接球</li></ol></li><li>雙人項目</li></ul></li><li>高、低手傳接球練習：兩人一組，進行排球的低手傳接球練習：球可落地一次後再回擊。</li><li>球感遊戲：乾坤大挪移(拋球後移位接球)</li><li>兩人傳接球練習(高、低手)：<ol style="list-style-type: none"><li>以交通錐及橫桿作為排球隔網。</li><li>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。</li></ol></li><li>分組比賽：<ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>羽球場地排球賽：利用羽球架及網子(可以橡皮筋或跳繩代替)，進行發球練習或沙灘球排球賽。</li></ol></li></ol>

## 二、「人與食物」有效教學策略及案例分享/輔導員林哲璋

### 1. 飲食紅綠燈

(1) 飲食黃綠紅(分辨與澄清)—將食物卡分成紅燈、黃燈、綠燈食物。

(2) 記憶力大挑戰—透過剛剛分堆的討論，一次翻兩張牌，翻到同燈的食物可收起食物卡，並繼續翻牌，最後統計牌張數，最多的獲勝。

(3) 黃綠紅心臟病—心臟病的規則，唸到與翻到的食物卡同燈即拍牌，最書的收回桌上食物卡，最後統計牌張數，最少的獲勝。

2. 食物 tempo ready go—一人出題(六大類食物)，一人回答(舉例)接著再出題……。

### 三、綜合座談

## 巡迴服務簽到冊

### 教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：〔有效教學〕(宜蘭市-健康與體育領域)國教輔導團104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：2015/11/11 ~ 2015/11/11  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	縣立中山國小	汪光懿	請假		
2	縣立新生國小	趙樹山	趙樹山	趙樹山	
3	縣立黎明國小	林昭汶	林昭汶	林昭汶	
4	縣立黎明國小	張怡君	張怡君	張怡君	
5	縣立黎明國小	游光立	游光立	游光立	
宜蘭縣 壯圍鄉					
6	縣立大福國小	劉起宏	劉起宏	劉起宏	

### 教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：〔有效教學〕(宜蘭市-健康與體育領域)國教輔導團104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：2015/11/11 ~ 2015/11/11  上午  中午  下午  夜間

編號	服務學校	教師名稱	簽到	簽退	身分證字號
1	黎明國小	陳作忠	陳作忠	陳作忠	
2	=	林鳳琴	林鳳琴	林鳳琴	
3	新生國小	林等均	林等均	林等均	
4	黎明國小	林宜登	林宜登	林宜登	
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

第 1 頁 / 共 9 頁

列印時間：2015/11/11 上午 08:21:09

## 巡迴服務照片



\*跳躍練習—利用小黃欄架訓練跳躍能力（前跳、側跳）。



\*球感練習—指尖彈球：利用指尖彈球練習控球時以指尖觸球。



\*高手托球的控球姿勢—雙手置於球上，再將球移高至額頭前，即是高手托球的控球姿勢。



\*高、低手傳接球練習—兩人一組練習，利用高手或低手傳接球練習，球可落地一次後再回擊。



\*排網球分組比賽：利用交通錐及橫桿等設



\*羽球場地排球賽：利用羽球架及網子(可



備做為隔網，以網球規則進行比賽。

以橡皮筋或跳繩代替)，進行發球練習或沙灘球排球賽。



\* 複習去年巡迴服務的上課內容，與今日的課程做一個連貫性。

\* 飲食紅綠燈—飲食黃綠紅，利用食物卡分堆的過程，達到分辨與澄清的效果。



\* 記憶力大挑戰—延續上一個小活動，進而了解是否清楚明瞭飲食黃綠紅的分堆。

\* 心臟病大挑戰—延續上一個小活動，利用口訣：黃綠紅（王力宏），進行心臟病遊戲，增加對飲食黃綠紅燈的印象。



\* 桌遊—熱量吃多少，利用桌遊遊戲的概念，讓孩子了解每日熱量攝取及飲食的選擇。



\* 食物 tempo ready go—仿造綜藝節目的遊戲方式改編，在遊戲中更加釐清食物的分類。