

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">跳躍練習：<ol style="list-style-type: none">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)。球感練習：<ul style="list-style-type: none">個人項目<ol style="list-style-type: none">指間彈球對地(牆)運球低手向上擊球高手向上擊球背後接球雙人項目高、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。球感遊戲：乾坤大挪移(拋球後移位接球)兩人傳接球練習(高、低手)：<ol style="list-style-type: none">以交通錐及橫桿作為排球隔網。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。分組比賽：<ol style="list-style-type: none">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。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。 |

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。



* 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。

以橡皮筋或跳繩代替)，進行發球練習或沙灘球排球賽。



* 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。