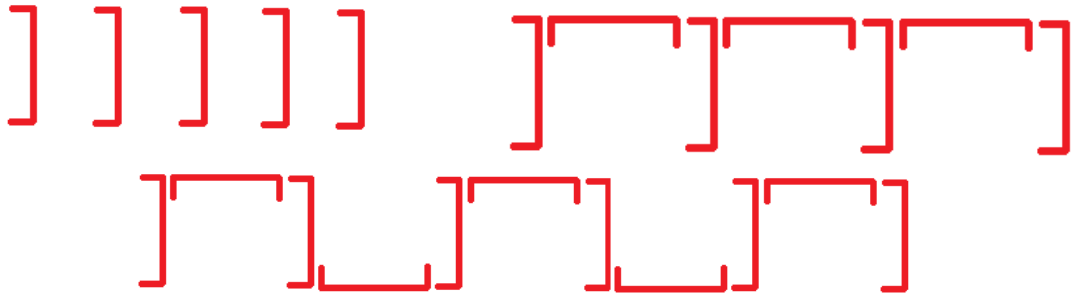


宜蘭縣國民教育輔導團國小健體領域輔導小組
104 學年度鄉鎮市巡迴服務成果紀錄

服務歷程記錄

活動日期	104 年 11 月 18 日 星期三
活動時間	13:30~16:00
活動地點	宜蘭縣過嶺國小
輔導員姓名	陳佳宏、林哲瑋、邱涵琳
參與人次	4 人
活動概述	<p>一、體適能教學策略及案例分享/輔導員陳佳宏</p> <p>1. 熱身活動：</p> <p>(1)羽球折返跑—將羽球擺至場地兩邊，折返跑時用手把羽球擺正或弄倒。</p> <p>(2)繩梯練習—</p> <p>①一步一格：一個格子只踏一步。</p> <p>②側向一格：一格踩兩步，側向往左或右移動。</p> <p>③側向進出：右腳先進，就右腳先踩出格子。分別側向往右或往左。</p> <p>④開合跳：開合在同一格。</p> <p>⑤兩步一格：一個格子踏兩步。</p> <p>(3)小紅欄架—</p>  <p>①雙腳向前跳。</p> <p>②一步一格向前抬腿跑。</p> <p>③向前、向左、向右循環練習。</p> <p>2. 飛盤+折返跑：</p> <p>➤ 進攻方式—</p> <p>進攻方具有三次打擊機會，組員需男女輪流擔任打擊者（避免只有男學生擔任打擊者的情況發生）。進攻區域為打擊者正面視野（180o）的區域，打擊者將飛盤擲向進攻區域，當飛盤離</p>

手，進攻方全體組員（包括打擊者）由中線開始向標的物進行折返跑，需繞過標的物並且回程時超過中線，認定為「進攻完成」。

➤ 防守方式 —

防守方需先指定一人為捕手，站立於中線的防守點上（可固定位置）接飛盤，其餘組員則分散於進攻區域中接補飛盤。打擊者擲出的飛盤不論在何處被接補，最終需傳到捕手手上（確實接補），且捕手的任一腳需踏於防守點上，方認定為「防守完成」。

3. 只有『遠傳』沒有距離 —

➤ 一隊十人上場，五人防守球門五人進攻。

➤ 拿球方為進攻隊，進攻者需傳球五次以上方可以『滾球方式』進攻敵隊球門，傳球者不可走步移動位置、球不可回傳、不可運球、不可持球多於五秒，以上皆為違例動作。

➤ 無持球隊伍除了球門前隊員外，其餘五名隊員可進行防守與空中抄截球，但不允許身體上的接觸，違者視為犯規。

➤ 進攻隊若持球移動、沒用滾球方式進攻球門或故意與人肢體產生接觸，則由另一方獲得控球權。

➤ 防守方犯規後皆由進攻方從中線發球開始進攻。

➤ 死球後界外發球，進攻傳球數需從新計算。

➤ 球門防守隊員的手不能離開水管，並且以手勾住或握住水管以橫移方式阻擋球進入球門，若球超越防守隊員進門則得一分，時間到勝分較多的為獲勝者。

➤ 球門防守隊員蓄意用手接進攻隊進攻的球，則由進攻隊得分。

➤ 球門防守隊員只可橫移擋球，不可往場內方向前進與踢球，違者違例對方球。

➤ 防守球員若成功防守進球後將球踢出界，由同隊進攻者界外發球後進攻。

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. 賭神之撲克大賽—

(1) 每人八張牌，先抽一張牌，再打出一張不要的！

(2) 可吃掉別人所捨棄的牌，但須從自己的牌中打出一張

(3) 湊成全穀雜糧類 1 張、豆魚肉蛋類 2 張、蔬菜類 2 張、水果類

- 1 張、奶類 1 張、堅果種子類 1 張
- (4)當第八張牌湊成上述內容者即可胡牌。
- (5)每局有兩人胡牌或中間牌抽完後便結束該局。若牌已抽完且無人胡牌即為流局，請重新開始新的一局。

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〕(壯圍鄉-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：2015/11/18 ~ 2015/11/18 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 壯圍鄉					
1	縣立壯圍國小	吳建興			
2	縣立壯圍國小	藍浩瑜			

教師在職專業進修研習簽到表

研習名稱：〔有效教學〕(壯圍鄉-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：2015/11/18 ~ 2015/11/18 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	過港國小	簡楓煒			
2	新南國小	陳經志			
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

巡迴服務照片



*羽球折返跑—利用折返跑時用手把羽球擺正或弄倒，訓練孩子的敏捷及肌力。

*繩梯練習—利用一個格子只踏一步的方式，讓孩子練習抬腿跑。



*繩梯練習—利用側向前進讓孩子練習協調性及敏捷性。



*小紅欄架—利用欄架的高度，引發孩子提腳的動作。



*小紅欄架—改變欄架的擺放位置，增加敏捷訓練的難度。



*小紅欄架—變換擺放欄架的位置，訓練孩子的協調性及敏捷性。



*飛盤折返跑—結合棒球的攻守規則及田徑衝刺練習，在遊戲中達到運動的效果。



*只有『遠傳』沒有距離—透過遊戲競賽提昇學生心肺能力、敏捷性、協調性。



* 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



* 賭神撲克大賽—利用湊集食物六大類的

念，讓孩子了解每日熱量攝取及飲食的選擇。

份量，進而讓孩子了解六大類食物每日應攝取的份量需多少。